



備えることと蓄えること。 非常持出し品を今すぐ準備しよう。

日頃から非常持出し品・備蓄品を 用意しておきましょう。(水・食料は7日分)

- 非常持出し品は、家族構成に合わせて必要なものを、必要な分量だけ用意しましょう。「わが家の非常持出し品リスト」をつくっておきましょう。
- 備蓄品は食べた分を補充しながら日常的に備蓄(ローリングストック)することで、消費期限切れなどにならないよう無駄なく備えましょう。
- 非常持出し品は非常持出し袋に入れ、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。
- 備蓄しておくものは、後で取り出すものと、そうでないものを分けておきましょう。



トイレが使えないと、その後にいろいろな支障をきたします。

トイレ機能の悪化(臭い・汚い・怖い など)

飲まない・食べない

体力・免疫力の低下

エコノミークラス症候群などの健康障害

排せつは我慢できません。大規模災害直後は浄化槽や下水道が使えなくなることもあります。各家庭でも携帯トイレや簡易トイレを備蓄しましょう。トイレの平均使用回数は1人1日5回。1週間では1人35回分が必要になります。

携帯トイレ…既存の洋式便器につけて使用する便袋タイプ。
吸水シートや凝固剤で水分を安定化させます。
簡易トイレ…組立て式便器に便袋をつけて使用。
吸水シートや凝固剤で水分を安定化させます。



令和8年4月1日現在

非常持出し品・備蓄品チェックリスト

！用意するときのポイント

- ▶非常持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- ▶避難の妨げにならないよう、軽くコンパクトにまとめましょう。
- ▶自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- ▶定期的に中身をチェックしましょう。

食料・水

- ☐ 食料品（非常食3日分を含む7日分）
- ☐ 飲料水（1人1日3リットルを7日分）



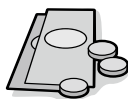
トイレ（1人1日5回分を目安に用意しましょう）

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 簡易トイレ



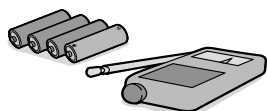
貴重品

- ☐ 現金（小銭を含む）
- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- ☐ 通帳、保険証、免許証のコピー
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ お薬手帳



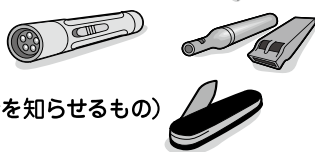
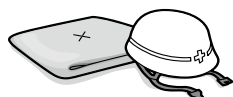
情報収集用品

- ☐ 携帯電話（充電器を含む）
- ☐ 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- ☐ 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- ☐ 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- ☐ 広域避難地図（ポケット地図でも可）
- ☐ 筆記用具・ノート

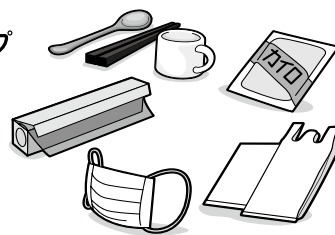


便利品など

- ☐ ヘルメットか防災ずきん
- ☐ 懐中電灯（予備電池を含む）
- ☐ 笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）
- ☐ 万能ナイフ

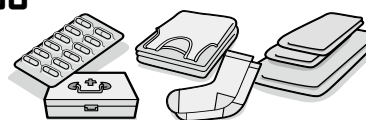


- ☐ スプーン・はし・カップ
- ☐ ラップ類
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ マスク
- ☐ ビニール袋
- ☐ アルミ製保温シート
- ☐ 毛布又は寝袋
- ☐ スリッパ
- ☐ 軍手か皮手袋
- ☐ マッチかライター
- ☐ 給水袋
- ☐ 雨具（レインコート、長靴など）
- ☐ レジャーシート
- ☐ テント
- ☐ バール・ジャッキ
- ☐ バイク・自転車（できればノーパンク仕様）



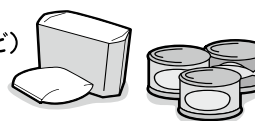
清潔・健康用品

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ タオル
- ☐ トイレットペーパー・ティッシュペーパー
- ☐ 着替え（下着を含む）
- ☐ ウェットティッシュ・汗取りシート
- ☐ 予備の入れ歯・補聴器
- ☐ 歯みがきセット
- ☐ 手指消毒用アルコール



その他

- ☐ 紙おむつ（幼児用・高齢者用など）
- ☐ 生理用品
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）
- ☐ ペットフード
- ☐ その他自分の生活に欠かせないもの



ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

日本赤十字社東京都支部作成「非常時の持出し品・備蓄品チェックリスト」参照

袋井市では、液状化や津波など、各災害ごとのハザードマップ等を集約した「防災ガイドブック」を作成しております。

1冊で災害に関する知識や対策・対応方法などを広く学べる内容となっていますので、防災対策にお役立てください。

袋井市 防災ガイドブック

検索