



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6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

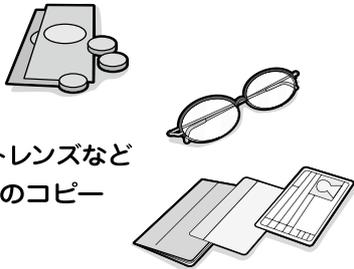
（1人1日5回分を目安に用意しましょう）

- 携帯トイレ
- 簡易トイレ



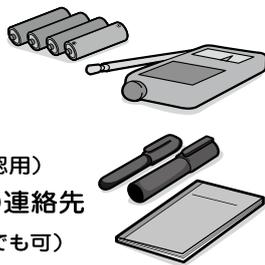
貴重品

- 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



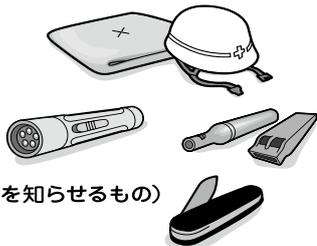
情報収集用品

- 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



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

私たちが(被災者)から皆さんに伝えたいこと ~「一日前プロジェクト」報告書(平成24年3月内閣府)~ 抜粋

無我夢中で運んだ仮設トイレ (東日本大震災 平成23年3月)

(仙台市若林区 20代 男性・会社員)

勤務している会社が、仮設トイレなどをリースする業務を行っていたことで、震災直後から、避難施設などにトイレを配送する仕事に追われていました。トイレを保管している倉庫は山間部にあり、それをトラックに積んで指定の避難施設まで運ぶのですが、限られた燃料の中でいかに効率良く速やかに運ぶかを考えていました。途中の道路ではアスファルトが割れていたり、マンホール部分が盛り上がっていたりと危険な箇所が多々あり、無我夢中でハン

ドルを握っていたことを思い出します。

「トイレがきて本当に助かりました」という声を聞かされたとき、震災という非常時に、みなさんの役に立つことができたと良かったと思っています。

