

非常時の持出品・備蓄品チェックシート

災害に備え、最低限必要なものを準備しておきましょう。また、個人個人必要なものは異なります。自分自身に何が必要であるか考え、持出品セットのリュックサックに詰め、いざというときの為に備えましょう。

購入いただいた、持出品セットに入っているもの。

No	物品名	No	物品名
1	リュックサック	10	軍手
2	多機能ダイナモラジオライト	11	カイロ
3	簡易トイレ	12	口腔ケア用品
4	マルチツールナイフ	13	サージカルマスク
5	軽量防寒シート	14	タオル
6	簡易救急セット	15	手ぬぐい
7	笛（ホイッスル）	16	ポリ袋
8	レインコート	17	小物収納ケース
9	ポケットティッシュ	18	その他（紙皿、割り箸、スプーン、フォーク）

上記と併せて備蓄していただきたいもののリストの参考例

	物品名等		物品名等
☐	現金（公衆電話用に 10 円、100 円玉）	☐	着替え（下着を含む、圧縮袋等でコンパクトに）
☐	自宅や車の予備鍵	☐	家族、親戚、知人の連絡先のメモ
☐	家族全員の写真	☐	爪切り、耳かき
☐	筆記用具（油性ペンがあると便利）	☐	洗面用具（簡素なもので可）
☐	常備薬・持病薬・お薬手帳のコピー	☐	安全ピン、輪ゴム、紐、ロープ等
☐	トイレットペーパー	☐	身分証明書、保険証等のコピー
☐	食品包装ラップ	☐	予備の眼鏡、（コンタクトレンズ）
☐	新聞紙	☐	備蓄食料、備蓄飲料水
☐	キッチンペーパー	☐	調味料（塩が賞味期限がなく便利）

女性の方に準備していただきたいもの

	物品名等		物品名等
☐	ナプキン等の生理用品	☐	ウェットティッシュ
☐	サニタリーショーツ	☐	ブランケット
☐	防犯ブザー	☐	ベビーパウダー
☐	化粧品（化粧水、ハンドクリーム等）	☐	ポンチョ（中が透けないもの）
☐	ブラシ・くし、髪留め用ゴム、手鏡	☐	ドライシャンプー（水なしで使えるもの）

子供、高齢者の方に準備していただきたいもの

	物品名等		物品名等
☐	予備の入れ歯、補聴器（予備電池）	☐	バスタオル（大き目のもの複数枚）
☐	介護保険保険証のコピー	☐	おもちゃ（かさばらず音の出ないもの）
☐	介護用品（おむつ含む）	☐	好きな絵本や本
☐	粉ミルク、離乳食、予備哺乳瓶	☐	母子手帳のコピー（特に出産時の記録、予防接種のページ）
☐	清浄綿、おしり拭き		
☐	紙おむつ	☐	子供用のマスク
☐	着替え	☐	ベビーパウダー

以上は一部の参考例となります。そのほかにも各家庭の状況により備蓄するものがあります。ご家族で話し合いの機会を持ち、持出し品の選定を行いましょう。また、選定に不安のある場合は危機管理係までご相談ください。

備蓄食料・飲料水については日常備蓄を！

日常備蓄（ローリングストック法）とは、災害時に備えて、普段から家庭で使う物を少し多めに購入しておくという備蓄の方法です。わかりやすく説明すると、

(1)食べ物や日用品を多めに購入 (2)「少し多めに残っている」状態を維持

(3)古いものから日常の中で順に消費 (4)なくなる前に買い足し

を繰り返すことです。そうすることで、災害時に多めに残っているものが非常食となり、賞味期限を気にすることなく、自分の好きな食料等を非常食とすることができるのです。（非常食・備蓄食料と併せて行うことでより多くの効果を発揮します。）