

「自分の命は自分で守る」

この準備が  
あなたを救う

突然の災害どうすればいい？  
今やろう、非常時における備蓄品・持ち出し品のチェックリスト

いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄品・非常用持ち出し品は日ごろから準備しておきましょう。  
必要な物はひとそれぞれ。自分や家族の状況に応じて必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。

**ポイント**

- 非常用持ち出し品は、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に、軽くコンパクトにまとめ、玄関周りに置きましょう。
- 自分や家族の状況に応じて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、入れ替えを行いましょう。
- 生き延びるために必要なものを準備しましょう。

●食料品関係

- 米
- 缶詰
- 乾パン、クラッカー
- チョコレート、飴
- インスタント、レトルト食品  
(非常食3日分を含め7日分)
- 飲料水(1人1日3ℓを目安に7日分)

●貴重品

- 現金(小銭を含む)
- 貯金通帳のコピー
- 印鑑
- 免許証のコピー
- 健康保険証のコピー
- 母子手帳

●医薬品

- 救急医薬品
- 常備薬
- 持病薬
- お薬手帳

●情報収集用

- 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
- 筆記用具、ノート
- ガムテープ、マジック(家族への伝言メモ)

●便利品・日用品

- 懐中電灯(予備電池を含む)
- ヘルメット、防災ずきん
- ホイッスル
- ロープ
- 軍手
- マッチ、ライター
- 使い捨てカイロ
- レジャーシート
- 卓上コンロ(予備燃料含む)
- ラップ類
- 万能ナイフ
- スプーン、はし、カップ
- 雨具
- エマージェンシーブランケット
- 毛布または寝袋
- ポリレジ袋(大・中・小)
- 新聞紙
- マスク
- スリッパ
- テント
- バール、ジャッキ
- 自転車、バイク
- 給水袋

●衛生・健康のためのもの

- タオル
- トイレtpーパー、ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ
- 着替え(上下を含む)
- 予備の入れ歯、補聴器
- 歯磨きセット
- めがね、コンタクトレンズ

●その他・個別

- 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 哺乳瓶、粉ミルク
- 離乳食
- 清浄綿
- ペットフード(ペット用品)
- その他自分の生活に欠かせないもの

●コロナ対策

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計
- ハンドソープ
- 使い捨てゴム手袋
- ペーパータオル

※新型コロナウイルスの感染が広がっています。避難所での感染防止対策もしっかり準備しておきましょう。



【防災等に関するお問い合わせ】 上野原市役所  
危機管理室 危機管理担当 Tel:0554-62-3145