非常持出品・非常備蓄品

非常持出品　非常時にまず最初に持ち出すもの

できるだけ身軽に避難できるようにするため、非常持出品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。
非常持出品は、リュックサック等に入れて避難するときの通り道、玄関、寝室等に置いておきましょう。

ラジオ・照明器具
携帯ラジオ、懐中電灯、
ヘッドライト、予備の電池など

非常用食品
缶詰・カンパンなど
火を通さずに食べられるもの、水など

※家族の人数に応じ、持出し可能な量を用意

貴重品
現金（小銭も準備）、通帳、免許証、
健康保険証のコピー、携帯電話など

衣類、救急・衛生用品
上着、下着、タオル、軍手、雨具、
スリッパ、マスク、消毒液、体温計、
ばんそうこう、ウェットティッシュ
など

各自必要なもの
メガネ、コンタクトレンズ、
補聴器、入れ歯、
普段飲んでいる薬、
お薬手帳のコピーなど

移動に必要なもの
ハザードマップ、リュックサック、
運動靴など

非常備蓄品　災害時に生活できるように備えておくもの

災害発生直後、飲料水や食料等は入手することが困難な状況が想定されます。またライフラインが途絶えた場合を想定し、最低3日間、推奨 1 週間分の備蓄に努めましょう。

飲料水・食料品

カップ麺・レトルトご飯・缶詰・
レトルト食品・冷凍食品など
水は 1 人 1 日 3ℓが目安

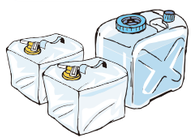
調理器具

カセットコンロ、
ガスボンベなど

洗面用具

水がなくても洗えるドライシャンプーなどもあるとよい

生活用水



断水になった時のために、風呂やポリ容器に貯水しておくのもよい

寒さ・暑さ対策

身体を温める：ポータブルストーブ（電池式・ガスボンベ式）、
使い捨てカイロ、サバイバルシート、防寒着、
手袋、帽子、毛布など
身体を冷やす：冷却シート・瞬間冷却材など

長期保存できる日用品や生活必需品

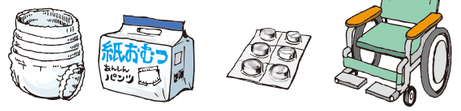
ティッシュペーパー、トイレットペーパー、
ラップ、電池、ガスボンベなど、災害時に入手困難になる可能性があるため、長期保存できるものは多めに備えておく

! 備えるときの注意点

家族構成に合わせて準備しましょう

高齢者や身体の不自由な方がいる家庭

介護・看護用品、紙おむつ、服用薬など
身体状況に合わせて準備しましょう。



赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、液体ミルク、ほ乳びん、おむつやミネラルウォーターなど。お子さんの状況によっては離乳食やスプーンも準備しましょう。

避難先での感染症対策として できるだけ持参しましょう

マスク（使い捨てマスク）

体温計

アルコール消毒液

ウェットティッシュ

スリッパ

! 停電に備えましょう

夜間、周りが見えない！

懐中電灯（LED ライト）、ランタンなどを必ず乾電池と一緒に備えましょう。ろうそくは火災を招くおそれがあるため使用は控えましょう。

家電が使えない！

家電製品の使えない状況を想定して調理手段を備えましょう。（P5「非常備蓄品」参照）
また、テレビやパソコンが使えず情報収集ができなくなるため電池で動くラジオを備えましょう。

冷暖房器具が使えない！

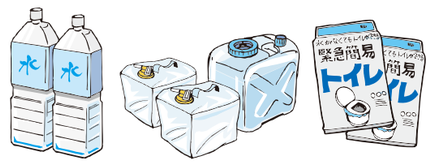
冷暖房器具が使えない状態でも、暖（涼）をとる手段を備えましょう。（P5「非常備蓄品」参照）

携帯電話に充電できない！

乾電池式充電器（乾電池も一緒に準備）とモバイルバッテリーを備えておくと安心です。

断水した！

停電による給水ポンプの停止などによる断水に備えましょう。（飲料水の備蓄、常に風呂に水をはっておく、給水された水を入れるポリ容器や、水を使わない簡易使い捨てトイレを備えておく）



物が買えない！売っていない！

停電が起きてからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買えません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食料品や日用品がしばらく買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを事前に多めに備えておくことは非常に重要です。また、ガソリンも普段から残量が 1/2 ほどになったら給油するように心がけましょう。

停電復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーを落とし、復旧後に戻すようにしましょう。