もしもじゃないよ いつもだよ！ あなたの備えは大丈夫？

「常時携行品・非常持出品・備蓄品」チェックリスト

備蓄品（例）

品名	メモ
衣類	
☐ 下着・上着	
☐ 毛布	
☐ 手ぬぐい・タオル	
食料品	
☐ お米やアルファ化米	
☐ レトルト食品・缶詰・カップ麺など	食材のストックや非常食3日分を含む1週間以上
☐ 調味料	
水	
☐ 飲料水	大人1人1日3L（飲料と煮炊き分）を1週間以上
☐ ポリ容器	生活用水や給水用に
☐ 生活用水	水道水やお風呂に水をはっておく
燃料	
☐ カセットコンロ	卓上タイプなど
☐ 固形燃料・予備のカセット	多めに用意
工具類	
☐ スコップ	
☐ バール	
☐ ジャッキ	
☐ ノコギリ	
☐ ペンチ	
☐ ロープ	
その他	
☐ 皿・コップ・はし	プラスチック製が便利
☐ ラップ	食器に敷けば食器が汚れない
☐ アルミホイル	
☐ キッチンペーパー	
☐ 缶切り	
☐ 鍋	
☐ 歯磨きセット	
☐ 簡易トイレ	
☐ せっけん	
☐ ドライシャンプー	断水時も使える
☐ ろうそく	
☐ 新聞紙	多用途に使える
☐ 段ボール	多用途に使える
☐ 布製ガムテープ	多用途に使える
☐ スリッパ	
☐ 長靴	
☐ ほうきとちりとり	停電時も使える
アウトドア用品	
☐ テント・タープ	
☐ 寝袋	
☐ ランタン	電池式もある
☐ 着火ライター・マッチ	
☐	

非常持出品（例）「家族それぞれが必要なものを！」

品名	メモ
貴重品	
☐ 現金	千円札や公衆電話で使える10円玉も
☐ 預貯金通帳（コピー）	
☐ 健康保険証（コピー）	
☐ 運転免許証（コピー）	
☐ カード類（コピー）	
☐ 印鑑	
☐ 予備のキー	自宅や車など
避難グッズ	
☐ 非常用持出袋	リュックサックなど両手が使えるものを
☐ 懐中電灯・ヘッドライト	一人にひとつ
☐ ヘルメット・防災ずきん	
情報グッズ	
☐ スマートフォン・携帯電話	充電器、予備バッテリー含めて
☐ 携帯ラジオ	手動充電・携帯電話充電が可能なものを
☐ 乾電池	多めに用意
☐ 筆記用具	メモ帳、油性フェルトペンなど
飲料水・食料	
☐ 飲料水	ペットボトル（500ml入）を3本以上
☐ 非常食	そのまま食べられるものや缶詰、栄養補助食品などを3日分
救急用品	
☐ 救急用品セット	ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬・ガーゼ・包帯・三角巾など
☐ 持病薬	処方箋の控えと一緒に用意
衛生用品	
☐ マスク	ほこり・感染症対策
☐ 簡易トイレ	水道が使えないときに。避難所ではトイレ不足も
☐ ティッシュペーパー トイレットペーパー	食器の汚れ取りにも
☐ ウェットティッシュ	水道が使えないときに
生活用品	
☐ 手袋	
☐ 大型ハンカチ・タオル	
☐ ペーパー歯みがき	
☐ 下着・くつ下	
☐ ナイフ	
☐ ライター	
☐ ビニールシート	
☐ ポリ袋	バケツや雨具の代用など多用途にも使える
☐ 雨具	
☐ 使い捨てカイロ	
個別グッズ	
女性 ☐ 生理用品	
女性 ☐ 化粧品	
女性 ☐ 防犯ブザー	
妊婦 ☐ 生理用品	
妊婦 ☐ ガーゼ・さらし	
妊婦 ☐ 新生児用品	ほ乳瓶（消毒セット）、洗浄綿など
妊婦 ☐ 母子手帳	
アレルギー食物 ☐ アレルギー対応の非常食	
乳幼児 ☐ 粉ミルク	
乳幼児 ☐ ほ乳瓶	消毒セットも
乳幼児 ☐ 離乳食	スプーンなども
乳幼児 ☐ 紙おむつ	
乳幼児 ☐ おしりふき	
乳幼児 ☐ おもちゃ	
乳幼児 ☐ 母子手帳	
高齢者・要介護者 ☐ 軟らかい非常食	
高齢者・要介護者 ☐ メガネ・予備のコンタクトレンズ	
高齢者・要介護者 ☐ 入れ歯	入れ歯洗浄剤も
高齢者・要介護者 ☐ 補聴器	予備電池も
高齢者・要介護者 ☐ 大人用紙おむつ	
高齢者・要介護者 ☐ 補助具の予備	
高齢者・要介護者 ☐ 常備薬	
高齢者・要介護者 ☐ 障がい者手帳	
ペット ☐ ペットフード	
ペット ☐ ペット用品	食器、トイレ、リード、ケージなど
ペット ☐ 飼い主の連絡先	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

常時携行品（例）

品名	メモ
☐ 笛・ホイッスル	閉じ込められたときなどに居場所を知らせる
☐ 懐中電灯	小型のもの
☐ 携帯ラジオ	小型のもの
☐ 連絡メモ	自宅や勤務先、家族、親戚などの連絡先メモ
☐ 地図	徒歩帰宅に役立つ
☐ 筆記用具	
☐ 飲料水	500mlのペットボトル
☐ 携帯食料	あめ、チョコレートなど高カロリーのもの
☐ スマートフォン・携帯電話の充電器	予備のバッテリーも
☐ 常備薬	風邪薬・鎮痛剤
☐ ティッシュペーパー	
☐ メガネ・予備のコンタクトレンズ	
☐ 着替え	職場のロッカーや車の中に
☐ 下着	職場のロッカーや車の中に
☐ スニーカー	職場のロッカーや車の中に
☐ 水・非常食	職場のロッカーや車の中に
☐	
☐	