

「常時携行品・非常持出品・備蓄品」 Check & Do リスト

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
☐ 携帯電話の充電器	予備のバッテリーも
☐ 地図	徒歩帰宅に役立つ

品名	メモ
☐ 水	500 ミリリットルのペットボトル
☐ 携帯食料	あめ、チョコレートなど高カロリーのもの
☐	
☐	
☐	
☐	

品名	メモ
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

非常持出品 (例)

品名	メモ
貴重品	
☐ 現金	公衆電話で使える 10 円硬貨は多めに
☐ 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	一人にひとつ
☐ ヘルメット・防災ずきん	
情報グッズ	
☐ 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 (500 ミリリットル入り) を 3 本以上
☐ 非常食	そのまま食べられる乾パンや缶詰、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

品名	メモ
☐ 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・トイレペーパー	食器の汚れ取りにも
☐ ウエットティッシュ	水道が使えないときに
生活用品	
☐ 手袋	
☐ 大判ハンカチ	マスクや止血など多用途に使える
☐ タオル	
☐ 缶切り	
☐ 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使える
☐ 雨具	
☐ 使い捨てカイロ	
個別グッズ	
☐ 生理用品	女性
☐ 化粧品	女性
☐ 防犯ブザー	
☐ 生理用品	女性
☐ ガーゼ・さらし	妊婦
☐ 新生児用品	妊婦
☐ 母子手帳	妊婦
☐ アレルギー対応の非常食	アレルギー食物

品名	メモ
☐ 粉ミルク	
☐ ほ乳瓶	消毒セットも
☐ 離乳食	スプーンなども
☐ 紙おむつ	乳幼児
☐ おしりふき	
☐ おもちゃ	
☐ 母子手帳	
☐ 軟らかい非常食	
☐ 予備のメガネ・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
☐ 補聴器	予備電池も
☐ 大人用紙おむつ	
☐ 補助具の予備	
☐ 常備薬	
☐ 障害者手帳	
☐ 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
☐ 飼い主の連絡先	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

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	非常食 3 日分を含む 1 週間分以上
☐ 調味料	
飲料水	
☐ 水	大人 1 人 1 日 3 リットル (飲料と炊飯用) を 1 週間分以上
☐ ポリ容器	給水用に。日頃から水をためておくとう便利
燃料	
☐ カセットコンロ	卓上タイプなど
☐ 固形燃料	

品名	メモ
☐ 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	

品名	メモ
☐ せっけん	
☐ ドライシャンプー	断水時にも使える
☐ 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	停電時にも使える
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
☐	
☐	
☐	
☐	