



準備してありますか 災害時の非常持ち出し品

季節に合わせた備え

災害に備え、非常持ち出し品を準備しておくことは、災害に対する不安感の解消につながります。いつ発生するかわからない災害に備えましょう。

問い合わせ 総務課（市庁舎5階、☎65・4103）

非常持ち出し品を準備する

自宅が被災したときは、安全な場所へ避難して生活することになります。しかし、避難先では必要な物資が十分に確保できないことも考えられることから、一般的に救援物資が届くまでの3日間をしのぐための備えを「非常持ち出し品」として準備しておきましょう。



準備の心得

非常持ち出し品の準備は、次の点を参考にしてください。

- ・非常持ち出し品の内容について、あらかじめ家族で話し合いましょう
- ・非常持ち出し品を選ぶ際は、優先順位をつけて持ち運ぶことができる量に収めましょう
- ・非常持ち出し品を入れる袋は、両手が自由になるリュックサックが便利です
- ・袋の重さは、男性で15キロ、女性で10キロ程度を目安にしましょう
- ・目に付きやすく、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう
- ・薬や眼鏡など、無くては困る「自分専用」の持ち出し品を確認しましょう

「1次」「2次」に分けて準備

非常持ち出し品は、下の表のとおり「1次」と「2次」に分けて準備することを推奨しています。

「1次持ち出し品」とは、避難する際、すぐに持ち出すべき必要最小限の備えで、被災時の最初の1日をしのぐための物品です。

「2次持ち出し品」とは、避難した後で少し余裕がでてから、安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、自宅で避難生活

表 非常持ち出し品

1次 持ち出し品

☒ 確認してチェックしよう

☐ 懐中電灯
☐ 携帯ラジオ
☐ 常備薬・持病薬など

☐ 電池
☐ 飲料水(1人あたり500ミリリットル×6本)

非常用食品	☐	消毒薬	☐	レジャーシート	☐	ヘルメットなど頭を守るもの	☐
ろうそく・ライター	☐	脱脂綿	☐	保温シート	☐	筆記用具・油性マジック	☐
万能ハサミ	☐	ガーゼ	☐	携帯用トイレ	☐	現金(公衆電話用10円玉含む)	☐
軍手・手袋	☐	ばんそうこう	☐	タオル	☐	●下記については個々の事情によって 必要性が異なります	
ロープ	☐	包帯	☐	ポリ袋・ビニール袋	☐		
ガムテープ	☐	三角巾	☐	トイレットペーパー	☐		貴重品 ☐ 女性用品 ☐
携帯電話の充電器	☐	マスク	☐	ウエットティッシュ	☐	高齢者用品 ☐ 赤ちゃん用品 ☐	



を送る上で必要な物品です。救援物資が届くまでの数日間をしのげる分量を準備しましょう。

2次 持ち出し品

カテゴリ	品名／チェック欄	数量	カテゴリ	品名／チェック欄	数量	カテゴリ	品名／チェック欄	数量
飲料	飲料水 ☐		食品	あめ ☐		生活用品	固形燃料 ☐	
	非常用給水袋 ☐			チョコレート ☐			鍋 ☐	
食品	アルファ米 ☐		衣類	塩 ☐			ラップ・アルミホイル ☐	
	乾パン ☐			上着 ☐			やかん ☐	
	パン缶 ☐			下着・靴下 ☐			皿 ☐	
	インスタントラーメン ☐			防寒着 ☐			コップ ☐	
	缶詰類 ☐		生活用品	タオル・バスタオル ☐			割り箸・スプーン・フォーク ☐	
	レトルト食品 ☐			毛布 ☐			歯ブラシ・石けん ☐	
	切り餅 ☐			スリッパ ☐			ドライシャンプー ☐	
	スープ ☐			雨具 ☐			新聞紙 ☐	
	みそ汁 ☐			毛抜き ☐			使い捨てカイロ ☐	
	ビスケット ☐			卓上コンロ・ガスボンベ ☐			安全ピン ☐	

定期的な見直しと衣替え

非常持ち出し品は、準備して終わりではありません。季節に合わせて暮らし方が変わるように、非常持ち出し品も季節によって必要な物が異なります。また、非常持ち出し品を入れる袋（リュックサック）のスペースには限りがあるので、下記を参考に非常持ち出し品の衣替えを行いましょう。

飲料水・食品の消費期限や電池の使用期限などを確認して更新することや、子どもの成長に合わせて内容を見直すことも重要です。

1年を通じて用意するもの

食品と飲料水は3日分用意しておきましょう。食品は、火を使わずそのまま食べられるものが便利です。飲料水は、1人につき1日3リットル（500ミリリットル×6本）必要です。

万が一のけがに備えて、消毒薬や包帯などの救急用品のほか、ウエットティッシュ、タオル、トイレットペーパーも用意しましょう。

避難時の装備品として、ヘルメットなど頭を守るもの、軍手、スリッパ、懐中電灯を用意しましょう。

平成30年北海道胆振東部地震では、大規模停電により情報収集手段が限られたことから、携帯ラジオ、電池、携帯電話のバッテリー・充電器があると便利です。



懐中電灯



携帯ラジオ



電池



飲料水(500ミリリットル×6本)



非常用食品



軍手



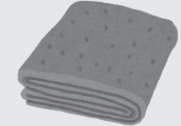
救急用品



携帯用トイレ



タオル



毛布



スリッパ



雨具

春や夏に用意するもの

暑さ対策が重要なため、衣類は吸湿速乾性のあるものを選び、交換用の衣類を複数枚用意しましょう。扇子を用意しておく、暑さの緩和に役立ちます。また、熱中症予防のために、塩分を補うことができるあめがあると良いでしょう。

夏は多量に汗をかくため、ボディシート、水のいらないドライシャンプーなどを用意して、良好な衛生状態を保つようにしましょう。

虫刺され対策として、虫よけスプレーやかゆみ止めの薬があると便利です。



交換用衣類



扇子



あめ(塩分補給)



ボディシート



虫よけスプレー

秋や冬に用意するもの

寒さ対策が重要なため、防寒着、寝袋、保温シート、使い捨てカイロを用意しましょう。また、避難所は床が冷たく、足元から冷えるため、スリッパや厚手の靴下があると良いでしょう。

衣類は保温性を重視するとともに、長袖のものを選び、重ね着できるようにしましょう。

乾燥する季節は、風邪やインフルエンザが流行する危険があるため、マスクや常備薬を用意しましょう。



防寒着



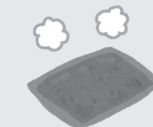
衣類(長袖・重ね着)



寝袋



保温シート



使い捨てカイロ

「110番」の適切な利用をお願いします 110番は、事件事故などが発生した場合に警察へ緊急通報するための電話です。耳などが不自由な人の「メール110番」もあります。急を要しない相談などは、警察相談電話「# 9110」や最寄りの警察署、交番などを利用してください。 帯広警察署(☎25・0110)