

非常時の 備蓄品・持ち出し品 チェックリスト

いざという時のために。

Emergency Supplies Checklist



八戸市
Hachinohe City

備蓄品 日頃からお家に備えておくもの

- 家族分の食料や水（最低3日分。できれば1週間分）
- 生活用品（ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、携帯トイレなど）

防災グッズや備蓄品は
定期的に点検しましょう。

持ち出し品 避難する時に持ち出すもの



飲食物品（最低3日分）

- 栄養補助食品（バータイプ）
- 栄養補助食品（ゼリータイプ）
- 米（アルファ米など）
- 乾パン
- 缶詰
- レトルト食品
- インスタント食品
- 飲料水（1人1日3ℓ）
- 菓子類

履き慣れた靴を、
リュックのそばに。

衣類・衛生品

- タオル・手ぬぐい・ブランケット
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- マスク
- アルコール消毒液
- ゴミ袋
- 携帯トイレ
- 着替え（下着含む）
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉

災害時の連絡方法を
決めておきましょう。

日用品

- 懐中電灯
- 使い捨てカイロ
- 冷却シート
- ライター・マッチ・ろうそく
- 予備乾電池
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ビニール袋
- 軍手
- レインウェア
- 防犯ブザー・ホイッスル
- 給水袋
- サバイバルシート（アルミ蒸着）
- ラップ類
- 万能ナイフ
- 新聞紙

情報収集用

- 携帯電話
- 充電器
- バッテリー
- 充電式小型手動発電機
- 携帯ラジオ
- 筆記用具（油性ペン・ノートなど）

備えは、
安心の積み重ね。

医薬品

- 救急医薬品
- 常備薬
- 持病薬
- お薬手帳

貴重品

- 通帳の写し
- 現金
- 身分証明書の写し

大切な書類の
コピーも忘れずに。

その他

子供がいる家庭の備え

- ミルク（キューブタイプ）
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 子供用紙おむつ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子供の靴
- スプーン・ストロー

ペットがいる家庭の備え

- 療法食・薬
- ペットフード・水（最低5日分）
- キャリーバッグ・ケージ
- 首輪・リード
- ペットシート
- 排泄物の処理用具
- トイレ用品
- 食器

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- ゴミ袋（中身が見えないもの）

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 入れ歯・洗浄剤
- 吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤

薬は少し多めに
準備しておきましょう。

家族で避難場所を確認しておきましょう。