

# 非常時の

# 備えていますか？

# 持出しグッズ&減災グッズ

感染症拡大や異常気象などの影響により、避難方法や避難所での過ごし方が変わろうとしています。分散避難・在宅避難など、身を守るための行動も多様化してきた今、自分自身、そして大切な人を守るために、非常時の「持出し&減災グッズ」を見直してみませんか？

非常時に備える**3ステップ**。  
まずは、1次から。そして、0次・2次も。



## 1次の備え 非常持ち出し品

家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう！  
とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。

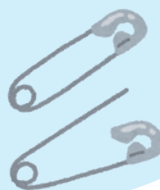
- 被災の1日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。
- 合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。
- どこに置く？玄関・寝室……持ち出しやすいところに。車のトランクに予備を置くのも良い。



## 0次の備え

### いつもケータイ！

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう！  
いつでもどこで被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。



## 2次の備え

### 安心ストック

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう！

- キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。
- 飲食など消耗品は、少なくとも3日間分～備えたい。
- ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。



浦和区防災アドバイザー協議会  
さいたま市浦和区自治会連合会



## ■避難用品基本セット(個人用) 1~8



1. 保存水(×4)
2. 缶詰ソフトパン(×3)
3. 加熱袋+発熱材



4. 三角巾
5. 救急セット
6. マスク
7. カイロ
8. アルミブランケット(保温)

\* 救急セット内訳

- 簡易三角巾 ●包帯 ●綿棒 ●バンドエイド
- ピンセット ●安全ピン ●ハサミ ●ピンセット
- ゴムバンド ●ガーゼ ●アルコールパッド ●テープ

## ■避難用品基本セット(個人用) 9~21



9. スリッパ
10. 簡易トイレ(×3)
11. 耳栓(×4)
12. ドライシャンプー(水不要)
13. エアークッション
14. アルコール除菌ジェル
15. 非常用ローソク



16. ソーラー多機能ラジオライト
17. ガムテープ
18. 非常用給水袋
19. ホイッスル
20. アウトドアナイフ
21. 乾電池(×4)

## ■避難用品基本セット(個人用) 22～26



- 22. 軍手
- 23. レジャーシート
- 24. 緊急連絡シート
- 25. レインコート



- 26. 基本セット(個人用)バッグ
- セット内容明細書

\* 避難用品基本セット(個人用)は「防災士が選んだ地震対策30点避難セット」を参考にしています。

## ■【追加用品】～解説～

### 救急用品バッグ内容

(事後の処置や仕様の制限もあるため、基本的には薬品を入れない)

1. マスク 感染症予防、衛生管理の為複数枚用意
2. 三角巾 1～2枚止血、骨折応急手当用 底辺150cm
3. 体温計 大きい表示、先端が柔らかい物が良い
4. ハンカチ大 多用途、事前に洗濯し糊剤を落とす
5. 3色ボールペン(ストラップ付) 様々な処置などをメモ(皮膚記載もあり)
6. 粘着包帯1～2本圧迫止血などに
7. 医療用ハサミ 衣服を裁断時などに使用、皮膚傷めない形状
8. 刺抜き 木材破片、蜂さされなどに使用
9. ポイズンリムーバー 毒虫などに刺された時毒を吸い出す
10. 傷用防水パット 1パック
11. ライト
12. 清拭用ウェットティッシュ 皮膚荒れ考慮しノンアルコール
13. アルコールスプレー

### 簡易トイレ用品(自宅トイレなどでも使用)

14. ゴミ袋(黒90ℓ) 2番目にセットして汚物入れ
15. ゴミ袋(白70ℓ) 最初に便器にセットするもの
16. ペット用シート又はオムツ 裁断して2番目ゴミ袋の底にセット
17. 消毒用除菌用品
18. 水に流せるティッシュペーパー
19. 防臭汚物入れ(大) 汚物を包んで入れる

## ■【追加用品】避難時救急用品 1～3



1. マスク
2. 三角巾
3. 体温計



## ■【追加用品】 避難時救急用品 4～10



- 4. 大きめハンカチ
- 5. 三色ボールペン
- 6. 粘着包帯
- 7. 医療用ハサミ



- 8. 刺抜き
- 9. ポイズンリムーバー(毒抜き)
- 10. 傷用防水パット

## ■【追加用品】 避難時救急用品 11～15

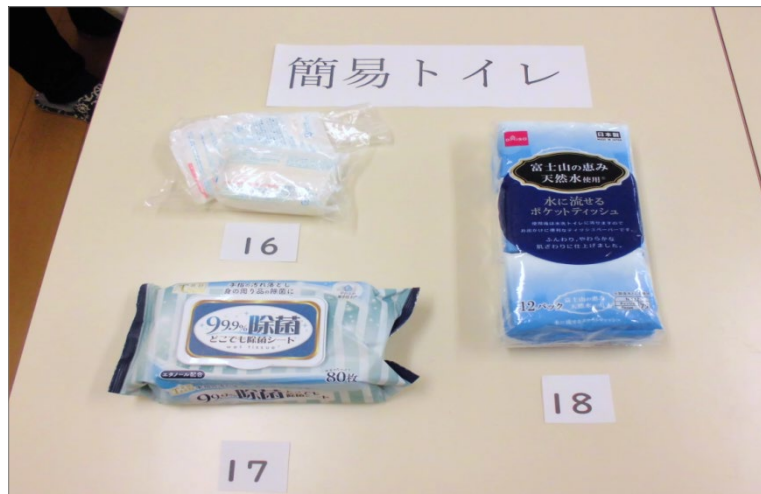


- ( 救急用品バック )
- 11. 予備手持ちライト
  - 12. 清拭用ウエットティッシュ
  - 13. アルコールスプレー

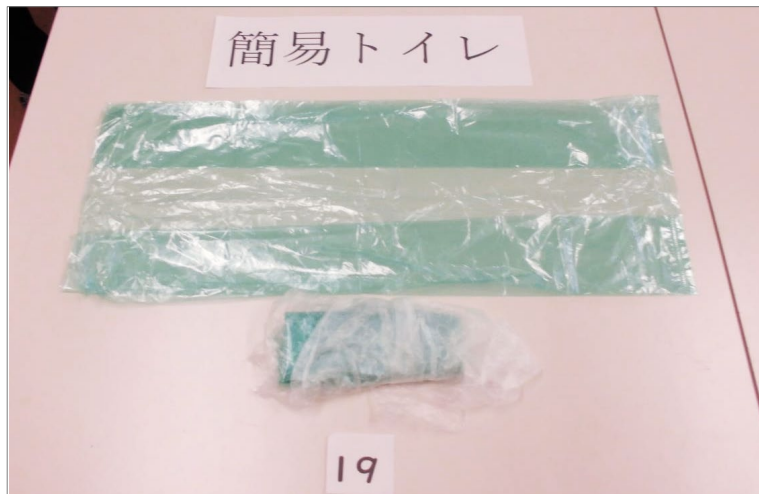


- 14. ゴミ袋(黒90ℓ汚物入れ)
- 15. ゴミ袋(白70ℓ便器セット用)

## ■【追加用品】 避難時救急用品 16～19



- 16. ペット用シート又はオムツ  
(ゴミ袋中敷き)
- 17. 消毒用除菌用品
- 18. 水に流せるティッシュペーパー



- 19. 防臭汚物入れ袋(大)  
特殊加工で臭いが漏れない

## ■【常時携行品】 ～解説～

- 20. 手持ちライト 単三電池×1移動時に使用  
空ペットボトルでランタンにも
- 21. ヘッドライト 単四電池×3 作業、移動時に便利
- 22. メモ用紙 いろいろなカラーがあるとよい
- 23. 3色ボールペン ストラップ付
- 24. コインケース 災害時小銭使用が多い、自販機等
- 25. ホイッスル 金属製、分解可能や玉入りは避ける
- 26. 携帯ラジオ 単4電池×2、イヤホン・スピーカー付き  
FMワイド対応
- 27. スマホ用電池式充電器 単三電池×4  
ACアダプター充電器も有れば尚良い
- 28. スマホ用アダプター USBアダプター 使用中のスマホを確認
- 29. ポケットクリアケース 健康保険カード、預金通帳のコピー、  
服用薬の処方箋写しなどを入れる
- 30. 防刃手袋 什器などの破損が多発する為  
(中にゴム手袋をすると尚良い)
- 31. ゴミ袋 大容量、目隠しポンチョや雨具に利用
- 32. 簡易トイレセット 緊急用として
- 33. 水に流せるティッシュペーパー 体調不良時に対応
- 34. 手指消毒用ポケットスプレーボトル 消毒用アルコール入り
- 35. ウエットティッシュ 2個  
(除菌タイプでノンアルコールのもの、身体清拭使用可)
- 36. 防臭汚物入れ袋 移動中などの汚物入れ
- 37. マスク 1パック7枚入り
- 38. 香り付きボディティッシュ 泥、汚れなどを落とす

## ■避難時 常時携行品 20～25



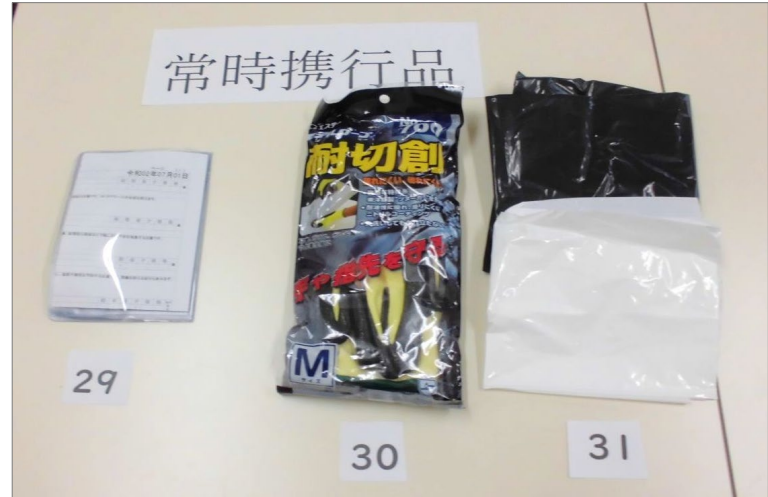
- 20. 手持ちライト
- 21. ヘッドライト
- 22. メモ用紙
- 23. 3色ボールペン
- 24. コインケース
- 25. ホイッスル



## ■避難時 常時携行品 26～31



- 26. 携帯ラジオ
- 27. スマホ用電池式充電器
- 28. スマホ用アダプター



- 29. ポケットクリアケース
- 30. 防刃手袋
- 31. ゴミ袋(大容量、黒・白)

## ■避難時 常時携行品 32～38



- 32. 簡易(緊急)トイレセット
- 33. 水に流せるティッシュペーパー
- 34. 手指消毒用ポケットスプレー  
(アルコール入り)
- 35. ポケットウエットティッシュ(除菌)



- (常時携行品用バッグ)
- 36. 防臭汚物入れ袋
- 37. マスク
- 38. 香り付きボディティッシュ

## ■【在宅避難用品】 ～解説～

※避難用にも併用

- 39. ラップフィルム  
皿に使用汚れ防止。圧迫止血、保温にも使用
- 40. アルミホイル 段ボールに巻き風防に 簡易砥石にも
- 41. 水に流せるティッシュペーパー
- 42. 湯煎出来るビニール袋 湯煎調理用
- 43. 点火用ライター 風に強いもの
- 44. 多用途ロープ 光反射タイプ
- 45. 油性マジック 太・細一体、黒・赤が良い
- 46. 布タイプガムテープ色を揃えるとよい、名札など
- 47. レインコート 雨天だけでなく、感染症予防にも
- 48. 電池(単三・単四) 容量、性能を考慮して良いものを用意
- 49. 瞬間冷却パック  
3パック以上 打ち身や熱傷等の処置にも使える
- 50. 使い捨てカイロ  
低体温時の処置やものを温める時などにも使用
- 51. レトルト食品 加熱しなくても食せる、1品は汁物系
- 52. ゴミ袋(70・90ℓ) 大きな物のうち一つは黒色  
水の運搬、水を温める時にも使用
- 53. LEDランプ 懐中電灯としても使用 単三電池×2
- 54. 圧縮タオル 複数枚、少量水で戻るもの、保管容積を有効に
- 55. 手ぬぐい・タオル 多用途
- 56. フリーザーパック 多用途
- 57. 拡大メガネ 老眼鏡などの代わりに

## ■避難時 在宅避難用品 39～44



- 39. ラップフィルム(大小)
- 40. アルミホイル
- 41. 水に流せるティッシュペーパー
- 42. 湯煎出来るビニール袋
- 43. 点火用ライター
- 44. 多用途ロープ

## ■避難時 在宅避難用品 45～57



- 45. 油性マジック
- 46. 布タイプのガムテープ
- 47. レインコート
- 48. 電池(単三・単四)
- 49. 瞬間冷却パック
- 50. 使い捨てカイロ
- 51. レトルト食品



- (在宅避難用品バッグ)
- 52. ゴミ袋(70・90ℓ)
- 53. LEDランプ
- 54. 圧縮タオル
- 55. 手ぬぐい・タオル
- 56. フリーザーパック
- 57. 拡大メガネ

# 備えを進める 減災グッズ チェックリスト

0 1 2  
携帯 持出 備蓄

に記入の○は0、1、2次のどの備えとするべきかを検討した補足情報です。

分類	品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ	
基本品目	バッグ		○			
	非常持出し袋		○			
	水	○	○	○	0次:500mℓ 1次:一人1.5ℓ程度	
	食	携帯食	○	○		チョコレート、キャンディー、 栄養補給・調整食品など
		非常食		○	○	乾パンなど、水・調理なしで そのまま食べられるもの
	装備	ヘルメット・防災ずきん・帽子など		○		頭を保護して逃げるもの
		ホイッスル	○			
		手袋（作業用）		○		革製など丈夫な素材のものを
		運動靴		○		
		懐中電灯（予備電池・電源も）	○	○	○	0次はミニライト等携帯用 発電・充電式も参照
	道具	万能ナイフ類		○		ハサミ、ナイフ、缶切りなど の複合ツールが便利
		ロープ（10m）		○		救助、避難ぼたごの代用 体重を支えられる太さ
	情報	携帯ラジオ（予備電池も）	○	○		複合機能（ライト・携帯電話充電など） のものもある 0次は携帯性重視、 1次・2次ではスピーカー付きが良い
		携帯電話（充電器・バッテリーも）	○			
		連絡メモ・備えリスト	○	○		
		身分証明書（そのコピー）	○	○		健康保険証、運転免許証、 パスポート、外国人登録証など
		筆記用具（メモ帳とペン）	○	○		
		油性マジック（太）		○		伝言を書く
現金（10円硬貨含む）		○	○	○	公衆電話用に10円、100円玉が必要 携帯・自宅電話がつかない時	

分類	品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ	
基本品目	救急	救急用品セット	○	○		消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、 ばんそうこう、包帯、三角巾 などケガの手当て用品を ひとまとめに（救急袋）
		毛抜き		○	○	とげ抜き、ピンセットとして 使える
		持病薬・常備薬	○	○	○	合わせて処方箋のコピーも
	衛生	マスク	○	○	○	防寒用としても重要
		簡易トイレ	○	○	○	非常時において、トイレに いけないことはかなり深刻
		ティッシュペーパー・トイレトペーパー	○	○	○	トイレトペーパーは 汎用性が高い
		ウェットティッシュ		○	○	水がない時、役に立つ
	防寒	使い捨てカイロ	○	○		
		サバイバルブランケット		○		非常時の軽量簡易防寒具
	汎用	ハンカチ（大判）・手ぬぐい	○			
		タオル		○	○	汚れの拭き取り、ケガの手当て、 下着の代用等、高い汎用度
		安全ピン	○	○		タオルを留めて下着の代用 として使うこともできる
		ポリ袋	○	○	○	大小あわせて10枚程 汎用性が高い
		ビニールシート類（レジャーシート・ブルーシート）		○	○	
		ライター（マッチでも）		○		暖房器具への点火など マッチよりも使い勝手が良い
		布ガムテープ		○		多用途。屋外に伝言メモを 貼るなど、利便あり

○印を参考に、あなた自身、あなたの家庭、通勤・通学先の備えを検討してください。

あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用ください。

分類	品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ	
個別に検討する品目	貴重品	予備鍵（家・車等）				
		予備メガネ・コンタクトレンズ				
		通帳・証書類のコピー				
		印鑑				
	女性	生理用品（おりものシート）				傷の手当て等、ガーゼの代用としても 重宝する
		防犯ブザー				
		くし・ブラシ、鏡				
		化粧品				
		髪の毛をくくるゴム				お風呂に入れない時、髪をまとめれば 不快感が軽減される
	高齢者	介護手帳				
		紙おむつ				
		介護用品				
		入れ歯				
		補聴器				
	乳幼児	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
		清浄綿				
		バスタオル				
		紙おむつ				
だっこ紐						
母子手帳						
障害者・外国人など	障害者手帳					
	助けを求める手段				ホイッスル、サイレン、など	
	移動を助ける手段				杖、白いテープ、おんぶひも、など	
	情報を得る手段				ラジオ、ファンセグ、拡大機、など	
	コミュニケーションを助ける手段				筆記用具、レコーダー、 コミュニケーションボード、など	
	落ち着ける・安心できるもの				お気に入りのグッズ、など	
	要援護者と確認できるもの				ゼッケン、ワッペン、など	
ペット				迷子札、など		

分類	品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ	
備蓄する生活用品目	衣	衣類			○	季節・個々の状況により、必要な物、 数量を判断
		毛布			○	
		雨具（ポンチョ・雨合羽など）	○	○		両手が使え作業しやすいもの 防着にもなる
	食	保存食類		○	○	お米、乾・干物、豆、根菜類、 乾パン、アルファ化米、切り餅、 インスタント食品、缶詰類など （嗜好とも照らして）
		塩・調味料			○	
		食器類（皿・コップ・箸・フォーク・スプーン）			○	紙・ステンレスなど
		ラップ			○	食器に巻いて用いると洗わずに済み、 貴重な水の節約になる（汎用性）
		アルミホイル			○	
		缶切り			○	
		カセットコンロ・ボンベ			○	
	住	鍋			○	
		歯磨きセット・口腔ケア用品			○	
		石けん			○	
		ドライシャンプー			○	
		重曹			○	消臭スプレー、掃除用など、多用途に 使える
	あと便利・汎用的	ふろしき	○	○		何かを包む、敷いて防寒対策など 汎用性が高い
		予備電池（バッテリー）		○	○	
		工具類			○	ジャッキ、ボール等
地図（避難用・帰宅支援用などの）				○		
新聞紙・ダンボール			○	○		
ローソク				○	電気がない、使えない時に長時間の 灯りに（火事にはくれぐれも用心）	
非常用給水袋・タンク類				○	水を運ぶ 蓄える	
キッチンペーパー				○		
ホワイトボード				○	メモ提示、情報伝達などに、紙や物資が 不足する時にあれば便利	
さらしの布				○	汎用性が高い 抱っこ紐代わりにも	
スリッパ			○	避難所での上履きとして		
蚊取り線香			○	夏場の避難生活が屋外となった場合 に備えて		