≪令和８年版≫

# 「非常用持出品チェックリスト」（必要数を３日間分とした場合の例）

大～中型リュックサック（避難を容易にするため両手を開放）に格納し、玄関近くの持出しやすい場所に保管するとともに、半年に１度、防寒着等の入替え時期に消費期限等を確認する。

| No | 貴重品類 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 現金（１０円玉数枚を含む。） | 使用金額による | | ○１０円玉数枚は、公衆電話の通話用<br><br>○通帳・カード・マイナンバーカード保険証・運転免許証等は、コピーや番号を控えたメモで可（ビニール袋内に保管） |
| 2 | クレジット（又は各種決済用）カード等 | 保有数による | | |
| 3 | 預金通帳（コピー・口座番号のみでも可） | 保有口座数による | | |
| 4 | 印鑑（実印・印鑑登録証・認印、朱肉） | 保有印鑑数による | | |
| 5 | **マイナンバーカード保険証（資格確認書）** | １枚／人 | | |
| 6 | 運転免許証 | １枚／保有人数 | | |
| 7 | 生命・損害保険証書（契約番号のみでも可） | 保有証書数による | | |
| | | | | |

| No | 避難用具 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 8 | レインコート（冬季は、防寒着等） | １着／人 | | ○運動靴（トレッキングシューズ）は、リュックサックに入れず、玄関の取出しやすい場所に保管<br><br>※：各人の非常用持出品を格納できる大きさのもの |
| 9 | 懐中電灯（＋予備電池、ヘッドライト型可） | １コ／人＋予備 | | |
| 10 | ＬＥＤランタン（＋予備電池） | １コ／人 | | |
| 11 | ヘルメット（又は防災ずきん） | １コ／人 | | |
| 12 | 滑り止め付軍手（又は皮手袋） | １足／人・２日 | | |
| 13 | 警笛・ブザー（予備電池） | １コ／人＋予備 | | |
| 14 | 運動靴、又はトレッキングシューズ等 | １足／人 | | |
| 15 | 大～中型リュックサック（バックパック）※ | １コ／人 | | |
| | | | | |

| No | 情報収集用具 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 16 | 携帯電話（充電器・モバイル電池を含む。） | 台数分 | | ○災害情報収集用に複数手段を準備<br><br>○予備電池、家族の写真、避難経路図、筆記具・メモ帳は、ビニール袋等の中に保管 |
| 17 | 携帯ラジオ（イヤホン・予備電池を含む。） | １台／人 | | |
| 18 | 家族の写真（尋ね人照会用） | 別居者含む家族分 | | |
| 19 | 緊急時の家族・知人等の連絡先 | 必要分 | | |
| 20 | 避難経路図（ハザードマップ等でも可） | １枚／人 | | |
| 21 | 筆記具・メモ帳（防水手帳が望ましい。） | １セット／人 | | |
| | | | | |

| No | 非常食等 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 22 | 乾パン（又はクラッカー・シリアル等） | ５食分／人 | | ○最低限３日分を準備（加熱しないで、そのまま食べられるものが便利） |
| 23 | アルファ化米、又はレトルト米等 | ４食分／人 | | |
| 24 | レトルト食品（おかず等） | ４食分／人 | | |
| 25 | 缶詰（イージーオープン缶が望ましい。） | ５コ／人 | | |
| 26 | 栄養補助食品（ゼリー・サプリメント等） | ３コ／人 | | |
| 27 | おやつ類（飴・チョコレート・ようかん等） | ３コ／人 | | |
| 28 | 飲料水（最低限１日１ℓ／１人） | ３ℓ／人 | | |
| | | | | |

| No | 救急品等 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 29 | 救急品セット（常備薬・ばんそうこう等） | １セット／人 | | ○処方箋・お薬手帳はコピーでも可 |
| 30 | 処方薬（処方箋・お薬手帳） | ３日分／人 | | |
| 31 | アルコール消毒液（小型ポンプ入） | １コ／人 | | |
| 32 | マスク（不織布製等） | ３枚／人 | | |
| 33 | 体温計（非接触式体温計の場合１本／世帯） | １本／人 | | |
| | | | | |

| No | 生活用消耗品 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 34 | レジャーシート（１ｍ×２ｍ程度のサイズ） | １枚／人 | | |
| 35 | 毛布･ブランケット、又はアルミ製保温シート | １～２枚／人 | | |
| 36 | 使い捨てカイロ | ６コ／人 | | |
| 37 | スリッパ | １足／人 | | |
| 38 | 缶切り（マルチツールナイフが望ましい。） | １コ／人 | | |
| 39 | ビニール袋 | １５枚／人 | | |
| 40 | 給水袋 | １枚／人 | | |
| 41 | タオル（バスタオル及びフェイスタオル等） | 各１枚／人 | | |
| 42 | ポケットティッシュ | ３コ／人 | | |
| 43 | ウエットティッシュ（除菌タイプ） | ３０枚／人 | | |
| 44 | トイレットペーパー | １巻／人 | | |
| 45 | 歯ブラシ・歯磨き粉・洗顔フォーム等 | １セット／人 | | |
| 46 | プラスチックコップ | １コ／人 | | |
| 47 | ライター（点火具、マッチ等でも可） | １コ／人 | | |
| 48 | 携帯（簡易）トイレ**（便器にかぶせる形式）** | １５コ／人 | | |
| 49 | 生理用品（＋廃棄袋） | 各人の必要分 | | |
| | | | | |

| No | 衣料品 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 50 | 下着・靴下等 | ３セット／人 | | ○衣類は、動きやすく、着脱しやすいものを選びましょう。 |
| 51 | 長袖・長ズボンの防寒下着 | １セット／人 | | |
| 52 | 寝巻（ジャージ・スウェット等で代用可） | １セット／人 | | |
| | | | | |

| No | その他（必要に応じて準備するもの） | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 53 | めがね（＋保管容器）・補聴器（電池） | 必要分 | | ○左記の他、家族の特性に合わせて、追記し、準備しましょう。 |
| 54 | コンタクトレンズ（＋洗浄液・洗浄器等） | 必要分（３日分） | | |
| 55 | 紙おむつ（乳幼児用・高齢者用、＋廃棄袋） | 必要分（３日分） | | |
| 56 | 粉（又は液体）ミルク一式、離乳食等 | 必要分（３日分） | | |
| | | | | |

≪令和８年版≫

# 「在宅避難用備蓄品チェックリスト」（必要数を７日間分とした場合の例）

半年に１度、防寒着等の入替え時期に消費期限等を確認し、「ローリングストック」によりフードロスを防止しつつ、備蓄品等を更新することを推奨

| No | 貴重品類 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 現金（１０円玉数枚を含む。） | 使用金額による | | ○１０円玉数枚は、公衆電話の通話用<br>○通帳・カード・**マイナンバーカード**保険証・運転免許証等は、コピーや番号を控えたメモで可（ビニール袋内に保管） |
| 2 | クレジット（又は各種決済用）カード等 | 保有数による | | |
| 3 | 預金通帳（コピー・口座番号のみでも可） | 保有口座数による | | |
| 4 | 印鑑（実印・印鑑登録証・認印、朱肉） | 保有印鑑数による | | |
| 5 | マイナンバーカード保険証（資格確認書） | １枚／人 | | |
| 6 | 運転免許証 | １枚／保有人数 | | |
| 7 | 生命・損害保険証書（契約番号のみでも可） | 保有証書数による | | |
| | | | | |

| No | 生活用具 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 8 | **防寒着等上・下（特に秋季～早春季に必須）** | １着／人 | | |
| 9 | **照明器具（電池式、又はガス式ランタン等）** | **トイレ含む部屋数分** | | |
| 10 | ＬＥＤランタン（＋予備電池） | １コ／人 | | |
| 11 | **カセットコンロ・カセットボンベ** | **１コ／日** | | |
| 12 | 滑り止め付軍手（又は皮手袋） | １足／人・２日 | | |
| 13 | **電池点火式灯油（ガス）ストーブ** | **１台／人** | | |
| 14 | **灯油缶入り灯油＋ポンプ（又はガスボンベ）** | **ストーブ台数による** | | |
| 15 | ライター（点火具、マッチ等でも可） | １コ／人 | | |
| 16 | **家庭用ポータブル電源** | **１台／世帯** | | |
| | | | | |

| No | 情報収集用具 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 17 | 携帯電話（充電器・モバイル電池を含む。） | 台数分 | | ○災害情報収集用に複数手段を準備<br>○予備電池、家族の写真、避難経路図、筆記具・メモ帳は、ビニール袋等の中に保管 |
| 18 | 携帯ラジオ（イヤホン・予備電池を含む。） | １台／人 | | |
| 19 | **電池駆動式携帯テレビ（充電器を含む。）** | **１台／世帯** | | |
| 20 | 家族の写真（尋ね人照会用） | 別居者含む家族分 | | |
| 21 | 緊急時の家族・知人等連絡先（紙・データ） | 必要分 | | |
| 22 | 避難経路図（ハザードマップ等でも可） | １枚／人 | | |
| 23 | 筆記具・メモ帳（防水手帳が望ましい。） | １セット／人 | | |
| | | | | |

| No | 非常食等 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 24 | 乾パン（又はクラッカー・シリアル等） | ５食分／人 | | **○「非常用持出品」として準備している３日分と合計して７日分を準備（停電中でもカセットガスコンロ等で簡単に調理ができるものを推奨）** |
| 25 | アルファ化米、又はレトルト米等 | **１６食分／人** | | |
| 26 | レトルト食品（おかず等） | **１０食分／人** | | |
| 27 | 缶詰（イージーオープン缶が望ましい。） | **１１コ／人** | | |
| 28 | **インスタント食品（カップラーメン等）** | **７コ／人** | | |
| 29 | 栄養補助食品（ゼリー・サプリメント等） | **７コ／人** | | |
| 30 | おやつ類（飴・チョコレート・ようかん等） | **７コ／人** | | |
| 31 | **飲料水（３ℓ／１人・１日）** | **２１ℓ／人** | | |
| | | | | |

| No | 救急品等 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 32 | 救急品セット（常備薬・ばんそうこう等） | １セット／人 | | ○処方箋・お薬手帳はコピーでも可 |
| 33 | 処方薬（処方箋・お薬手帳） | **７日分／人** | | |
| 34 | アルコール消毒液（小型ポンプ入） | １コ／人 | | |
| 35 | マスク（不織布製等） | **７枚／人** | | |
| 36 | 体温計（非接触式体温計の場合１本／世帯） | １本／人 | | |
| | | | | |

| No | 生活用消耗品 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 37 | レジャーシート（１ｍ×２ｍ程度のサイズ） | １枚／人 | | |
| 38 | **布団・毛布・ブランケット・シーツ等** | **２～３枚／人** | | |
| 39 | 使い捨てカイロ | **１４コ／人** | | |
| 40 | スリッパ | １足／人 | | |
| 41 | 缶切り（マルチツールナイフが望ましい。） | １コ／人 | | |
| 42 | **使い捨て紙皿・紙コップ・割りばし等** | **２１コ組／人** | | |
| 43 | ビニール袋 | **３５枚／人** | | |
| 44 | **ゴミ袋（各分別毎）** | **７日分** | | |
| 45 | 給水袋 | １枚／人 | | |
| 46 | タオル（バスタオル及びフェイスタオル等） | **各７枚／人** | | |
| 47 | **箱ティッシュ** | **１箱／人** | | |
| 48 | ウエットティッシュ（除菌タイプ） | **７０枚／人** | | |
| 49 | トイレットペーパー | １巻／人 | | |
| 50 | 歯ブラシ・歯磨き粉・洗顔フォーム等 | １セット／人 | | |
| 51 | プラスチックコップ | １コ／人 | | |
| 52 | 携帯（簡易）トイレ（便器にかぶせる形式） | **１５コ／人** | | |
| 53 | 生理用品（＋廃棄袋） | 各人の必要分 | | |
| | | | | |

| No | 衣料品 | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 54 | 下着・靴下等 | **７セット／人** | | ○衣類は、動きやすく、着脱しやすいものを準備 |
| 55 | 長袖・長ズボンの防寒下着 | １セット／人 | | |
| 56 | 寝巻（ジャージ・スウェット等で代用可） | １セット／人 | | |
| | | | | |

| No | その他（必要に応じて準備するもの） | 必要数 | ﾁｪｯｸ | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 57 | めがね（＋保管容器）・補聴器（電池） | 必要分 | | ○左記の他、家族の特性に合わせて、追記し、準備 |
| 58 | コンタクトレンズ（＋洗浄液・洗浄器等） | **必要分（７日分）** | | |
| 59 | 紙おむつ（乳幼児用・高齢者用） | **必要分（７日分）** | | |
| 60 | 粉（又は液体）ミルク一式、離乳食等 | **必要分（７日分）** | | |
| | | | | |

**緑彩色太字下線部**：**「非常用持出品チェックリスト」との変更箇所**