

備え・防災アドバイザー 高荷智也氏監修 いざという時の持ち出し品 チェックリスト

▼身につける装備品

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ LEDヘッドライト・ネックライト	高	1人1個	夜間避難時に必須、両手をふさがないライトがおすすめ。
☐ 雨具・レインウェア	高	1人1着	雨天や積雪時の避難に必須、こちらも両手をふさがないものを。
☐ 笛・ホイッスル	高	1人1個	避難行動中・避難先でトラブルに巻きこまれた際に必要。
☐ 手袋・グローブ	高	1人1組	発災時の危険な室内・屋外で手と指を守るために必要。
☐ ヘルメット・防災頭巾・帽子	中	1人1個	頭部を守るために重要だが必須ではない、あればかぶる。
☐ 防じんゴーグル	低	1人1個	火山灰の中を避難する場合や、被災地の復旧活動時に必要。
☐ 防じんマスク	低	1人1個	同上、防じんゴーグルとセットで使用する。
☐ 防煙フード	低	1人1個	建物火災が発生した際に、煙を避けて避難するための道具。
☐ 護身・防犯用品	低	1人1個	避難所でのもしものトラブル対応のために。
☐ 長靴・レインブーツ	中	1人1足	浸水避難時に必要。深さに応じて靴を選ぶ必要がある。
☐ ライフジャケット（救命胴衣）	低	1人1着	浸水・津波避難時に着用するが、扱いが難しく要検討。
☐ 踏み抜き防止インソール	中	1人1組	普段履いている靴に入れておき、足下の安全を確保する。

▼情報収集と安否確認

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ ハザードマップと紙の地図	高	家族に1組	津波・高潮・洪水・土砂災害などの避難時に確認が必要。
☐ モバイルバッテリー・ソーラーパネル	高	1人1個	スマートフォン充電用に必須、防災リュック専用なら乾電池タイプを。
☐ スマホ充電器・充電ケーブル	高	1人1個	避難先が停電していなければ、充電器が必要になる。
☐ 延長コード・電源タップ	中	家族に1個	コンセントが少ない場所で、電源を確保するために役立つ。
☐ 乾電池	高	1人1日8本×3日分	LEDライト・乾電池モバイルバッテリー・ラジオなどの電源に必要。
☐ 携帯ラジオ・イヤホン	中	家族に1個	長期停電で携帯電波がダウンした際の、最後の情報収集手段。
☐ メモ帳・筆記用具・ルーペ	中	家族に1組	情報収集した結果を残すために必要。カード型ルーペも便利。
☐ 家族の連絡先メモ・写真	低	1人1個	スマートフォンが使えない状態で、家族へ連絡を取るために重要。

▼応急手当と体温の維持

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ 救急セット	高	家族に1組	災害時は医療がひっ迫するため、自力での応急手当に必須。
☐ 身体の一部	高	1人1個	メガネ・補聴器・杖・持病の薬など、身体の一部の予備を準備。
☐ 水濡れ対策・着替えとタオル	高	1人1組	雨や雪による凍死を回避するため、身体を乾かす道具が不可欠。
☐ 夏の暑さ対策・熱中症対策用品	高	1人1組	停電した避難所では夏の暑さが問題に、熱中症対策が必要。
☐ 冬の寒さ対策・防寒用品	高	1人1組	同じく停電した避難所での寒さ対策、追加の防寒用品を準備。

▼寝具とプライバシー管理の道具

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ 寝袋・毛布	高	1人1個	避難所では寝具がないか不足するため、最低限は必ず持参する。
☐ エアマット・コット	中	1人1個	避難所の床はとても固いため、できれば床に敷くマットを持参。
☐ レジャーシート・クッションマット	中	家族に1組	同じく床に敷く道具、就寝時だけでなく日中にも役立つ。
☐ アルミブランケット・ボンチョ	高	1人1個	避難所にはプライバシーがないため、目隠しの道具としても役立つ。
☐ 空気枕・アイマスク・耳栓	低	1人1組	就寝道具だが優先順位は低い、ないと眠れない場合は持参する。

備え・防災アドバイザー 高荷智也氏監修 いざという時の持ち出し品 チェックリスト

▼衛生管理用品

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ 歯みがき・オーラルケア用品	高	1人1組	誤嚥（ごえん）性肺炎防止のため、歯みがき用品は必須。
☐ 非常用トイレ	高	1人1日5個×3日分	断水時にはトイレが使えないか不足するため、最低限を持参する。
☐ 入浴・洗濯用品	中	1人1組	同じく断水時に、入浴・洗濯を代替するための道具として役立つ。
☐ 感染症対策用品	中	1人1日1枚×3日分	手を拭くウェットティッシュやマスクは、季節を問わず重要。

▼生活用品

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ LEDランタン	中	家族に1個	停電時に生活スペースで明かりを確保するために役立つ。
☐ 帽子・ゆったりとした上着	中	1人1着	避難所におけるトラブル回避のため、目立たない衣類が役立つ。
☐ 女性用品	高	1人1式	生理用品、頭髮用品、スキンケア用品など、必要に応じて追加。
☐ 各種のポリ袋・防臭袋	中	1人10枚程度	ゴミ管理や物品の整理に便利、袋は多めに準備をすると役立つ。
☐ トートバック・ミニバッグ・風呂敷	低	1人1枚	避難所にはモノの収納スペースがないため、整理用の道具を持参。
☐ 屋内スリッパ・屋外サンダル	低	1名1足	足下の安全確保のため、屋内・屋外で気軽に使える履物を用意。
☐ 各種の生活道具・素材	低	家族に1組	ハサミ・油性ペン・ソーイングセット・粘着テープなどが役立つ。
☐ 個別の生活用品 ※乳幼児・子供・ベット・要介護者	任意	1人1式	家族に乳幼児や子ども、ベット、要介護者など、特別に配慮が必要な人いる場合は、個々が必要とする物品を持参する必要がある。

▼貴重品管理

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ 貴重品ポーチ	中	1人1個	自分で持ち込んだ貴重品を管理するため、身につけるポーチを準備。
☐ 現金	中	適宜準備	停電時には電子決済ができなくなるため、最低限の現金を用意。
☐ 身分証などのコピー	中	適宜準備	必須ではないが、免許証などのコピーが役立つことがある。
☐ レンズ付きフィルム	低	家族に1個	スマホが使用できない状況で、自宅などの被害状況を残す道具。

▼飲料水と給水の道具

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ 飲料水	高	500mlを1人3本以上	重要だが重くかさばるため、背負える重さの範囲内で調整する。
☐ 非常用浄水器	低	家族に1個	優先度は低いが、適切な水源があれば飲料水を増やせる。
☐ 給水袋	低	家族に1枚	避難先に給水施設がある場合は役立つ。
☐ ゼリー飲料	中	適宜準備	飲料水と食事を兼用できて便利、幼児や高齢者がいる場合に役立つ。

▼非常食と食器

アイテム	優先順	数量（目安）	必要なシーン・理由
☐ 避難所向けの主食類	高	適宜準備	バランス栄養食、備蓄クッキーなど、最低限の食事を持参する。
☐ お米の備蓄食	中	適宜準備	アルファ化米やレトルトバックのご飯など、満足度の高い食事が多い。
☐ おかず類（レトルト食品・缶詰）	中	適宜準備	ゴミ処理の大変な缶詰よりも、レトルトのスープやおかずがおすすめ。
☐ お菓子・嗜好品	中	適宜準備	甘味やお茶などがあると役立つ、子どもがいる場合はぜひ追加したい。
☐ 乳幼児の食べ物	中	適宜準備	液体ミルクや使い捨て哺乳瓶などを、必要に応じて準備。
☐ サプリ	低	適宜準備	被災生活が長期化する場合に役立つ。
☐ 食品加熱用品	低	適宜準備	火を使わない食品加熱用品。避難所より車中泊や在宅避難向き。
☐ 調味料・食器・カトラリー	低	適宜準備	食事の味を変えられる調味料、割り箸・使い捨てスプーンなどが役立つ。

※「優先順」とは、防災アイテムの優劣ではなく、「命を守り・3日間生活をする」防災リュックへ入れるアイテムとしての優先度を、目安として示したものです。