

非常持出品及び備蓄品の準備について

令和6年2月
出 水 市

【作成の趣旨】

非常持出品と備蓄品について、具体的な一般的リスト、特性を考慮したリスト及び備蓄品の3日分、7日分の備蓄数例を提示し、日頃からの災害への備えを促進する。

【構成】

1 非常持出品

- (1) 非常持出品イメージ（例）
- (2) 一般的な非常持出品リスト（例）
- (3) 特性を考慮した非常持出品リスト（例）
- (4) ペット同行避難時の非常持出品リスト（例）

2 備蓄品

- (1) 備蓄品イメージ（例）
- (2) 非常食の回転備蓄（ローリングストック）のイメージ
- (3) 携帯トイレ備蓄の重要性
- (4) 備蓄品リスト（例）

【その他】

1 出水市ホームページ掲載URL

https://www.city.kagoshima-izumi.lg.jp/files/SpcDocumentDetail/122/SpcDocumentDetail_122998_file.pdf

2 出水市ホームページ掲載QR



非常持ち出し品イメージ（例）

非常持出品

- 1 避難活動に支障が出ないよう、荷物はできるだけ軽くしましょう。
- 2 重さの目安は成人男性で15kg、女性で10kg程度
- 3 家族全員に1つずつリュック等を用意し、玄関先・車のトランク等、持ち出しやすい場所に分散して保管しておきましょう。

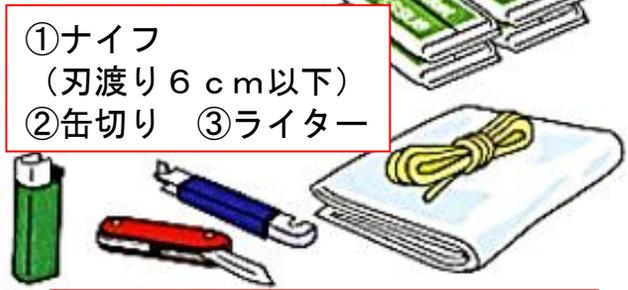


貴重品類



- ①印鑑②預金通帳③健康保険証（マイナンバーカード）④運転免許証⑤住所録
- ⑥現金（紙幣の他公衆電話用の硬貨も）

生活用品



- ①ナイフ（刃渡り6cm以下）
- ②缶切り ③ライター

- ④ティッシュペーパー⑤ビニール袋

衛生用品



- ①絆創膏②ガーゼ③包帯④消毒液
- ⑤解熱剤⑥胃腸薬⑦鎮痛剤⑧目薬
- ⑨持病用常用薬⑩体温計⑪マスク
- ⑫消毒用アルコール⑬室内スリッパ

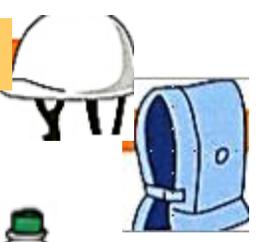
携帯ラジオ

- ①小型のFM・AM両方聴けるもの
- ②予備電池



ヘルメット（防災頭巾）

屋根瓦や看板などの落下物や転倒事故から頭部を守る。警笛（遭難場所をアピール）



非常食・水



- ①乾パン②缶詰③ビスケットなど火を通さなくても食べられるもの
- ④水はミネラルウォーターなど
- ⑤赤ちゃんがいる場合は粉ミルク等

衣類



- ①下着②上着③手袋
- ④靴下⑤ハンカチ
- ⑥日本手拭い、タオル
- ⑦赤ちゃんがいる場合は紙おむつ

照明器具



- ①懐中電灯（できれば1人1個）
- ②予備電池
- ③ろうそく（太くて安定的なもの）

一般的な非常持出品リスト（例）

災害に備えて、避難する際に持ち出す「非常持出品」は非常持出袋（リュック）に入れて、玄関など持ち出し易い場所に保管する。（飲食物は3日分）

男性で15kg、女性で10kg程度の重さにする。

【一般的な共通リスト（例）】

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	貴重品	現金、10円玉	10円玉は公衆電話用、通帳・カード、保険証、免許証などは番号を控えたメモを用意しましょう。
<input type="checkbox"/>		預金通帳・印鑑	
<input type="checkbox"/>		マイナンバーカード・保険証・免許証	
<input type="checkbox"/>		診療券	
<input type="checkbox"/>		携帯電話・充電器・モバイルバッテリー	
<input type="checkbox"/>	避難	懐中電灯（ヘッドライト・ネックライト）	懐中電灯はできれば一人に一つ用意しましょう。
<input type="checkbox"/>		警笛（ホイッスル）	
<input type="checkbox"/>		携帯ラジオ、イヤホン	
<input type="checkbox"/>		予備電池	
<input type="checkbox"/>		ヘルメット・防災ずきん・バスタオル	
<input type="checkbox"/>	生活	厚手の手袋、軍手	避難所生活に最低限必要なものです。 赤ちゃんやお年寄り、障がい者等がいる場合などを考慮して揃えましょう。
<input type="checkbox"/>		毛布・ブランケット・寝袋・枕	
<input type="checkbox"/>		缶切り	
<input type="checkbox"/>		ライター・マッチ、ろうそく	
<input type="checkbox"/>		万能ナイフ（複合ツール）	
<input type="checkbox"/>		携帯食器セット（水筒・食器・コップ・箸）	
<input type="checkbox"/>		携帯用トイレ（5回分／日）	
<input type="checkbox"/>		洗面用具（歯ブラシ・歯磨き粉・歯間ブラシ）	
<input type="checkbox"/>		ロープ、PPロープ	
<input type="checkbox"/>		タオル、日本手拭い	
<input type="checkbox"/>		ポケットティッシュ	
<input type="checkbox"/>		レジ袋、ビニール袋（チャック付）、ゴミ袋、ラップ	
<input type="checkbox"/>		裁縫セット	
<input type="checkbox"/>		筆記具（鉛筆、ペン、マジック、メモ帳等）	

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	食料	乾パン・レトルト食品・アルファ米	最低3日分、できれば7日分を用意しましょう。そのまま食べられる物が便利です。
<input type="checkbox"/>		缶詰	
<input type="checkbox"/>		栄養補助食品	
<input type="checkbox"/>		飴・羊かん、チョコレート等	
<input type="checkbox"/>		飲料水（1人1日30基準）	
<input type="checkbox"/>	衣類	下着・靴下、長袖・長ズボン（防水処置）	衣類は動き易く軽い物を選びましょう。 ビニール袋等に入れて防水処置をしましょう。
<input type="checkbox"/>		ジャージ上下、ウインドブレーカー上下	
<input type="checkbox"/>		運動靴	
<input type="checkbox"/>		スリッパ・上履き	
<input type="checkbox"/>		雨具・折畳み傘	
<input type="checkbox"/>	衛生	救急セット（絆創膏、各種膏薬、虫除け、湿布）	救急セットには、普段使いのサプリメントやビタミン剤が、あれば用意しましょう。
<input type="checkbox"/>		処方箋の控え	
<input type="checkbox"/>		お薬手帳	
<input type="checkbox"/>		胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
<input type="checkbox"/>		石鹸・ハンドソープ・ドライシャンプー	
<input type="checkbox"/>	感染症対策	マスク	各種感染症対応を考慮して、用意しましょう。
<input type="checkbox"/>		手指消毒用アルコール	
<input type="checkbox"/>		ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/>		体温計	
<input type="checkbox"/>	防寒	フリース・ダウンジャケット等	できるだけ軽量化を図り、ビニール袋等に入れて防水処置をしましょう。
<input type="checkbox"/>		ネックウォーマー・イヤークォーマー	
<input type="checkbox"/>		サバイバルブランケット（アルミ製）	
<input type="checkbox"/>		携帯用カイロ	
<input type="checkbox"/>	その他	耳栓・アイマスク（安眠用）	必要に応じて準備しましょう。
<input type="checkbox"/>		風呂敷・ストール	
<input type="checkbox"/>		工具類、電源延長コード、三又コンセント	
<input type="checkbox"/>		ウォーターバッグ（給水袋・タンク）	
<input type="checkbox"/>		ガムテープ・養生テープ	

特性を考慮した非常持出品リスト（例）
必要に応じた物品と数量を準備しましょう。

【乳幼児のいる家庭】

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	全般	母子手帳	
<input type="checkbox"/>		おもちゃ	
<input type="checkbox"/>	食料	ミルク（粉・液体）、哺乳瓶	
<input type="checkbox"/>		離乳食	
<input type="checkbox"/>	衛生	こども用紙おむつ	
<input type="checkbox"/>		お尻ふき・清浄綿	
<input type="checkbox"/>	衣類	抱っこ紐	
<input type="checkbox"/>		こども用靴	

【女性】

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	生活	中身の見えないゴミ袋	
<input type="checkbox"/>		防犯ブザー、警笛（ホイッスル）	
<input type="checkbox"/>		くし、ブラシ、手鏡	
<input type="checkbox"/>		ヘアゴム・シュシュ	
<input type="checkbox"/>	衛生	生理用品	
<input type="checkbox"/>		おりものシート	
<input type="checkbox"/>		サニタリーショーツ	

【高齢者のいる家庭】

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	全般	介護手帳	
<input type="checkbox"/>	食料	介護食	
<input type="checkbox"/>	生活	大人用紙パンツ・吸水パッド	
<input type="checkbox"/>		杖	
<input type="checkbox"/>		補聴器	
<input type="checkbox"/>	衛生	入れ歯・洗浄剤	
<input type="checkbox"/>		デリケートゾーンの洗浄剤	

【外国人】

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	全般	コミュニケーションカード（アプリ等）	日本語訳カード
<input type="checkbox"/>		緊急連絡先（支援者等）カード	
<input type="checkbox"/>		筆記具	

【障がい者のいる家庭】

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	視覚	白杖	
<input type="checkbox"/>		音声時計	
<input type="checkbox"/>		点字器	
<input type="checkbox"/>		メガネ	
<input type="checkbox"/>	聴覚	文字情報が得られる機器	
<input type="checkbox"/>		補聴器・予備電池	
<input type="checkbox"/>	肢体	紙おむつ	
<input type="checkbox"/>		ビニールシート	
<input type="checkbox"/>		必要な装具（車いす、歩行器、杖）	
<input type="checkbox"/>		おんぶ紐	
<input type="checkbox"/>		シーツ	
<input type="checkbox"/>	内部機能	必要な用具（ストマ用装具、酸素ボンベ、透析液加温器のバッテリー・透析液パック、アンビューバッグ、手動式吸引機）	
<input type="checkbox"/>		透析データのコピー	
<input type="checkbox"/>	精神	必要な医薬品	
<input type="checkbox"/>		処方箋のコピー	
<input type="checkbox"/>	知的	無理なく食べることができる食料	
<input type="checkbox"/>		耳栓・防音ヘッドフォン	
<input type="checkbox"/>		本人が好きな物、安心できる物	
<input type="checkbox"/>	重症心身	経管栄養の替えの管、消毒液	
<input type="checkbox"/>		非常用電源、エアベッド	

ペット同行避難時の非常持出品リスト（例）

ペット同行避難に必要な物品、消耗品等は、行政では準備しておりませんので、飼い主の責任において準備し、携行及び備蓄しましょう。

また、ペットの種類、頭数等に応じて適量を携行しましょう。

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	避難	ケージ	
<input type="checkbox"/>		キャリングバッグ	
<input type="checkbox"/>		首輪・リード・迷子札	
<input type="checkbox"/>		飼い主の連絡先カード、ペット情報記録	
<input type="checkbox"/>	生活	目隠し用シート	
<input type="checkbox"/>		洗濯ネット（猫の逃げ出し防止等）	
<input type="checkbox"/>		ブランケット（体を包める大きさ）	
<input type="checkbox"/>		ブラシ	
<input type="checkbox"/>		おもちゃ	
<input type="checkbox"/>		養生テープ	
<input type="checkbox"/>		油性ペン	
<input type="checkbox"/>	食料	ペットフード、飲料水、食器	
<input type="checkbox"/>		薬、療養食	
<input type="checkbox"/>	排泄処置	猫砂	
<input type="checkbox"/>		尿取りシート	
<input type="checkbox"/>		ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/>		バケツ・ゴミ袋（糞尿・排泄処置後のゴミ収集用）	
<input type="checkbox"/>		消毒スプレー・消臭スプレー	
<input type="checkbox"/>	衛生	エプロン（ペット世話用）	
<input type="checkbox"/>		スリッパ（ペット世話用）	
<input type="checkbox"/>		清掃用具（ブラシ、スポンジ、清掃用洗浄液等）	

出水市のペット同行避難について

1 同行避難の前提

- (1) 大規模震災、大型で非常に強いレベルの台風、浸水・土砂災害により長期避難せざるを得ない場合（3日以上、連続した避難等）が対象
- (2) 短期の大雨警報・台風等に伴う避難時を除きます。
- (3) 緊急の浸水被害など、ペットも被災することが予測される場合は、災害対策本部の判断により対象とします。
- (4) 避難所内で飼い主とペットの同室での避難はできません（盲導犬等は除く。）。

2 対象動物

家庭動物のうち、犬、猫やウサギなどの小型の哺乳類と鳥類などです。

3 対象外とする動物

- (1) 大きな声で吠える・鳴くもの、獐猛または強い毒性を持つなどの危険動物
- (2) 臭いを発する動物
- (3) 衛生管理が困難・衛生管理が特別な設備・管理が必要となる動物
- (4) 猟犬、闘犬等、人に畏怖感を与える可能性がある犬種
- (5) 利益目的で保有する動物（ペットショップ・ブリーダー）

4 同行避難の受入れ条件

- (1) 飼い主による自助が基本であり平時から、下記の対策を講じていること。
 - ア 躰（ケージ内飼育が可能、不要に吠えない、飼い主の指示に従える。）
 - イ 行方不明防止対策・異臭防止対策
 - ウ 犬病予防・混合ワクチンの予防接種証明書の提示
 - エ ノミ・ダニ等の外部寄生虫の駆除
- (2) ゴミは必ず持ち帰り、排泄後の清掃をする。
- (3) 飼い主による備蓄等の準備・持ち込み
 - ア ペットフード・水（5日分）
 - イ ペット用消耗品（排泄物処理用品など）
 - ウ 備品（ケージ・キャリングバック、首輪・リード）

5 トラブルは当事者間で解決する。

6 出水市のペット同行避難専用の指定緊急避難場所及び収容要領

- (1) 災害種別・災害の程度等に応じて検討いたします。
- (2) 開設する際は、状況に応じて避難所を決定し、防災行政無線・市ホームページ等でお知らせします。

※ この記事は、環境省の「人とペットの災害対策ガイドライン」を参考に、鹿児島県出水地区獣医師会と協議したうえで作成しております。（くらし安心課）

詳しくは環境省「人とペットの災害対策ガイドライン」をご覧ください。
パンフレット「ペットも守ろう！防災対策」はこちらをご覧ください。



https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2909a/pdf/full.pdf



https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3002.html

- 1 公的機関による救援（公助）の体制が整い、救助物資が届くまでの数日間を自活するためのもの。
- 2 最低でも3日分、できれば7日分を用意しましょう。

水



- ① 飲料水は1人1日3リットルが目安
- ② 保存期間を確認しこまめに取り替える。
- ③ 生活用水（炊事、洗濯、トイレなど）は浴槽や洗濯機に貯水

食料品



- ① アルファ米
- ② レトルト食品
- ③ 缶詰
- ④ 切り餅
- ⑤ カップ麺
- ⑥ 梅干し
- ⑦ 菓子類など簡単な調理やそのまま食べられるもの

燃料・生活用品



- ① 卓上コンロ（ボンベは多めに）
- ② 固形燃料
- ③ 洗面具
- ④ 生理用品
- ⑤ 紙製食器
- ⑥ キッチン用ラップ
- ⑦ 割り箸
- ⑧ 新聞紙
- ⑨ ビニールシート

消火・救助用具



- ① 消火器
- ② スコップ
- ③ バール
- ④ のこぎり
- ⑤ 車のジャッキなど

その他あると便利なもの



- ① 携帯鍋（コッヘル）
- ② 携帯トイレ
- ③ 使い捨てカイロ
- ④ 雨具
- ⑤ ガムテープ
- ⑥ さらし
- ⑦ 筆記用具
- ⑧ 地図
- ⑨ ドライシャンプー
- ⑩ ボディー洗剤
- ⑪ 予備眼鏡

非常食の回転備蓄（ローリングストック）のイメージ

1 要 領

- (1) 備蓄食品が賞味期限が近付いたら、古い物から普段の食卓で活用する。
- (2) 消費した分は、買い足すか、味に不満があったら、買い替える。
- (3) 100円ショップ等で備蓄品の保管箱を購入し、下図のように賞味期限順に並べて整頓・保管する。



賞味期限 ○年○○月		
一	二	三
日	日	日
目	目	目

賞味期限 ○+1年○○月		
一	二	三
日	日	日
目	目	目

賞味期限 ○+2年○○月		
一	二	三
日	日	日
目	目	目

2 効 果

- (1) 賞味・消費期限のチェックを習慣化できる。
- (2) 比較的期限の短い物でも、非常食として活用できる。
- (3) 災害時に食する味に慣れることができ、ストレスを低減できる。

携帯トイレ備蓄の重要性

被災時は電気やガスより、トイレが一番大事

- (1) 断水対策 → 風呂水、備蓄用飲料水
- (2) 「食べる、飲む、出す」の備蓄が大事

特に使い捨てトイレ（携帯用でも可）の購入・備蓄



備蓄品リスト（例）

災害に備えて、在宅避難や避難所への立退き避難で、救援物資など外部からの支援が届くまでの間、生活に必要な物を用意し、自宅等に備蓄するもの。

（最低3日分、できれば7日分）

【成人1人分の食料等】

チェック	区分	品名	3日分	7日分
<input type="checkbox"/>	水	飲料水（1人1日3ℓ基準）	9 ℓ	21 ℓ
<input type="checkbox"/>	主食	レトルトごはん	9食	21食
<input type="checkbox"/>		乾麺、即席めん、カップ麺	3食	7食
<input type="checkbox"/>		無洗米（2合/日）	1kg	3kg
<input type="checkbox"/>	副食	レトルト食品（おかず）	3食	7食
<input type="checkbox"/>		缶詰	3缶	7缶
<input type="checkbox"/>		スープ、みそ汁	6食	14食
<input type="checkbox"/>		保存食品（梅干、味海苔、佃煮、漬物、缶詰物等）	適量	
<input type="checkbox"/>	その他	栄養補助食品（サプリメント、固形物、各種ゼリー等）	3食	7食
<input type="checkbox"/>		飴・羊かん、チョコレート等	3食	7食
<input type="checkbox"/>		野菜ジュース	3本	7本
<input type="checkbox"/>		水以外の飲み物	3本	7本
<input type="checkbox"/>		健康飲料粉末	3袋	7袋
<input type="checkbox"/>		果物の缶詰	3缶	7缶
<input type="checkbox"/>		フリーズドライ食品、調味料	適量	

【成人1人分の衣料・防寒用品】 ビニール袋等に入れて防水処置

チェック	区分	品名	3日分	7日分
<input type="checkbox"/>	衣類	下着・靴下、長袖・長ズボン	各3枚	各7枚
<input type="checkbox"/>		ジャージ上下、ウインドブレーカー上下	適量	
<input type="checkbox"/>		雨具・折畳み傘	1枚・1本	
<input type="checkbox"/>	防寒	フリース・ダウンジャケット等	適量	
<input type="checkbox"/>		ネックウォーマー・イヤークォーマー	適量	
<input type="checkbox"/>		サバイバルブランケット（アルミ製）	適量	
<input type="checkbox"/>		携帯用カイロ	3日分	7日分

備蓄品リスト（例）

【成人 1 人分の衛生用品】

チェック	区分	品名	3日分	7日分
<input type="checkbox"/>	医療	救急セット(絆創膏、各種膏薬、虫除け、湿布等)	1セット	
<input type="checkbox"/>		常備薬	1箱	
<input type="checkbox"/>	衛生	手指消毒用アルコール(200~300ml)	1本	
<input type="checkbox"/>		除菌ウエットティッシュ(10枚/日)	30枚	70枚
<input type="checkbox"/>		ウェットボディータオル(1枚/日)	3枚	7枚
<input type="checkbox"/>		石鹸・ハンドソープ・ドライシャンプー	各1個	
<input type="checkbox"/>		洗面用具(歯ブラシ・歯磨き粉・歯間ブラシ)	1セット	
<input type="checkbox"/>		口内洗浄液(630ml)	1本	
<input type="checkbox"/>		ティッシュ・トイレットペーパー	各1個	各2個
<input type="checkbox"/>		マスク	3枚	7枚
<input type="checkbox"/>		生理用品	適量	

【成人 1 人の生活用品】非常持出品の予備または在宅避難用

チェック	区分	品名	3日分	7日分
<input type="checkbox"/>	生活	毛布・ブランケット・寝袋・枕	1セット	
<input type="checkbox"/>		バスタオル・タオル	適量	
<input type="checkbox"/>		レジ袋・ビニール袋(チャック付)、ゴミ袋	各3枚	各7枚
<input type="checkbox"/>		ラップ・アルミホイル	各1本	各2本
<input type="checkbox"/>		割り箸、紙皿、紙コップ	各9	各21
<input type="checkbox"/>		カセットコンロ・ガスボンベ(必要数)	1セット	
<input type="checkbox"/>		鍋、やかん、調理器具	1セット	
<input type="checkbox"/>		洗剤(食器用・衣類用)	各1個	
<input type="checkbox"/>		携帯用トイレ(5回分/日)	15個	35個
<input type="checkbox"/>		安全靴・雨靴	いずれか1足	
<input type="checkbox"/>		ブルーシート	1枚	
<input type="checkbox"/>		工具類(一般工具、ロープ、土工具等)	1セット	
<input type="checkbox"/>		電源延長コード、三又コンセント	1セット	

備蓄品リスト（例）

【成人1人分のその他の物品】

チェック	区分	品名	備考
<input type="checkbox"/>	その他	ウォーターバッグ（給水袋）	
<input type="checkbox"/>		キャンプ用テント（個人スペース確保用）	
<input type="checkbox"/>		クーラーバッグ	
<input type="checkbox"/>		ガムテープ・養生テープ	
<input type="checkbox"/>		新聞紙	
<input type="checkbox"/>		予備の眼鏡、補聴器、杖	
<input type="checkbox"/>		道路地図・広域地図	
<input type="checkbox"/>		ろうそく	
<input type="checkbox"/>		蚊取り線香	
<input type="checkbox"/>		さらしの布	
<input type="checkbox"/>		ダンボール	

【特性を考慮した備蓄品】

本資料の4～5ページに記載した「特性を考慮した非常持出品リスト（例）」を参考に、各家庭の実情に合わせて備蓄した方が望ましい物品と数量を、検討して、準備しましょう。