

防災グッズチェックリスト

我が家の備えは大丈夫？チェックしてみよう！



非常持ち出し品

避難所に持っていくもの



- ☐ 飲料水（1人1.5L程度）
- ☐ 食料（レトルト・栄養補助食品など）
- ☐ ヘルメット・防災ずきん・帽子
- ☐ 運動靴・スリッパ
- ☐ ホイッスル
- ☐ ガムテープ
- ☐ 軍手
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 救急用品（絆創膏・消毒薬・毛抜きなど）
- ☐ 筆記用具（メモ帳・ペン）
- ☐ ハンカチ・圧縮タオル
- ☐ 衣類・下着
- ☐ 洗面用具
- ☐ モバイルバッテリー（携帯電話充電器）
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ（手動充電式が便利）

3役備えた多機能ラジオ（ソーラー・手動付）がオススメ！

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ マッチ・ろうそく・ライター

夏

冬

- ☐ うちわ・扇子
- ☐ アルミブランケット
- ☐ 冷えピタ
- ☐ レインウェア
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ 使い捨てカイロ

感染症対策も忘れずに！

- ☐ 除菌・ウェットシート
- ☐ マスク
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 体温計

チェックしておこう！

- ☐ 貴重品（小銭含む現金・通帳・印鑑など）
- ☐ 免許証・保険証などの身分証明書（またはそのコピー）



備蓄品

もしもの時、お家で過ごすのに役立つもの

- ☐ 飲料水（1人1日3L・調理用等を含む）
- ☐ 食料（調理不要の保存食をローリングストックで）
- ☐ カセットコンロ・ボンベ
- ☐ 乾電池（単1～単4のセット）
- ☐ 簡易食器（紙皿・コップなど）

最低3日分！できれば1週間分×家族分！

- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ ウェットシート・トイレットペーパー
- ☐ マッチ・ろうそく・ライター
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 非常用給水器・タンク類
- ☐ 小型テント（あるといい）

食料や水の保存期間は大丈夫？半年に1度、チェックして補充しよう！



あなたのご家庭に必要なものは？

女性

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 生理用品(おりものシートも) | ☐ 髪の毛をくるくるゴム | ☐ くし・鏡 |
| ☐ サニタリーショーツ | ☐ 化粧品 | ☐ 中身の见えないごみ袋 |
| ☐ 防犯ブザー | | |



乳幼児

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ミルク(粉・液体) | ☐ 清浄綿 | ☐ だっこ紐 |
| ☐ 哺乳瓶(使い捨て用も) | ☐ バスタオル | ☐ 母子手帳 |
| ☐ 離乳食 | ☐ 紙おむつ・おしりふき | ☐ お気に入りのおもちゃ |
| ☐ 携帯カトラリー | | |



高齢者

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 介護食 | ☐ 紙おむつ | ☐ 折りたたみ杖 |
| ☐ 介護手帳 | ☐ 補聴器 | ☐ 吸水パッド |
| ☐ 入れ歯・洗浄剤 | ☐ お薬手帳のコピー | ☐ デリケートゾーン洗浄剤 |



外国の方・障がいのある方

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 障害者手帳 | ☐ 翻訳カード
(「助けて」などのフレーズで) | ☐ 要援護者と確認できる
ヘルプマーク品など |
| ☐ 落ち着ける・安心できるもの
(お気に入りのグッズ) | ☐ 在留カード・ビザ書類のコピー | |



ペット

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 迷子札・リード | ☐ 水・ペットフード | ☐ ペットシート |
| ☐ 移動用キャリー・ゲージ | ☐ 折りたたみ食器 | ☐ 消臭袋 |





これもあればカンペキ！

- | | |
|--|---|
| ☐ ハザードマップ | ☐ 水のいらないシャンプー |
| ☐ ヘッドライト | ☐ 口内洗浄液（マウスウォッシュ） |
| ☐ 万能ナイフ類 | ☐ ティッシュ・トイレトペーパー |
| ☐ 予備電池 | ☐ ウェットボディータオル（長期保存できるもの） |
| ☐ 丈夫なロープ（10m。救助、補修に役立つ！） | ☐ 耳栓・アイマスク |
| ☐ 非常用給水袋 | ☐ レジャーシート |
| ☐ 持病薬・常備薬 | ☐ エアーマット・枕 |
| ☐ 安全ピン（下着の代用としてタオルを留めることができる） | ☐ 予備鍵（家・車など） |
| ☐ ポリ袋 | ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ |
| ☐ ラップ（包帯、お皿の代わりに） | ☐ 生命保険番号の控え |

あなたのお家は、どう？^{うち}

家族みんなで共有しよう！



1人分の飲料水＝1日3L

家族は 人なので1日 L

⇒ペットボトル L× 日分＝ 本

家の周りの危険な場所は

家族の合流場所は

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方は大丈夫？