



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

- | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品(おりものシートも) | <input type="checkbox"/> 髪の毛をくくるゴム | <input type="checkbox"/> くし・鏡 |
| <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 化粧品 | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> 防犯ブザー | | |



乳幼児

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



高齢者

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



外国の方・障がいのある方

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



ペット

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 迷子札・リード | <input type="checkbox"/> 水・ペットフード | <input type="checkbox"/> ペットシート |
| <input type="checkbox"/> 移動用キャリー・ゲージ | <input type="checkbox"/> 折りたたみ食器 | <input type="checkbox"/> 消臭袋 |





これもあればカンペキ！

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

あなたのお家は、どう？

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？