

# 災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品  
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品  
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品  
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

### こどものための備え

- |  |                                   |                                 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク(アレルギー用含む)<br>又は液体ミルク | <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー  | <input type="checkbox"/> ネックライト |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶                   | <input type="checkbox"/> こども用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食                       | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> こどもの靴  |
|  | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                 |

### 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                      |

### 高齢者のための備え

- |                                  |                                      |                                       |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食         | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯・入れ歯用洗浄液 | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 吸水パッド       | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

## 備蓄品

お家に備えておくもの!

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう