

# 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！

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水   | <input type="checkbox"/> 軍手   |
| <input type="checkbox"/> 食品<br><small>（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!）</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具   |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん  | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉  |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着   | <input type="checkbox"/> タオル  |
| <input type="checkbox"/> レインウェア  | <input type="checkbox"/> ペン・ノート   |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴  | <b>感染症対策にも有効です!!</b>  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利）   | <input type="checkbox"/> マスク  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）  | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール   |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器  | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ   |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく  | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 救急用品<br><small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small>                        | <input type="checkbox"/> 体温計  |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <b>一緒に持ち出そう!!</b>   |
| <input type="checkbox"/> ブランケット  | <input type="checkbox"/> 貴重品<br><small>（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）</small> |

## 子供がいる家庭の備え

- |                                       |                                   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー      | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

## 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"/> 中身の見えないゴミ袋 |                                      |

## 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                  |                                       |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <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・洗浄剤 | <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