

# 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>(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!) | <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>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)                        | <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>(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) |

## 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"/> 入れ歯      | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤  | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <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