

# 災害への「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

避難の際に持ち出すもの!

## { 非常用持ち出し袋 }

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水  | <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) |
| <input type="checkbox"/> 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!) | <input type="checkbox"/> マスク                        |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん                                     | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                    |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着  | <input type="checkbox"/> ブランケット                     |
| <input type="checkbox"/> レインウェア   | <input type="checkbox"/> 軍手                         |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (*手動充電式が便利)                                   | <input type="checkbox"/> 洗面用具                       |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (*手動充電式が便利)                                  | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉                  |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器   | <input type="checkbox"/> タオル                        |
| <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"/> ペン・ノート                     |

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、マイナンバーカード、病院の診察券など)

## 子供がいる家庭の備え

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

## 女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

## 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの清浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

お家に備えておくもの!

## { 備蓄品 }

- 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