

災害の備え

災害の危機が迫っているときは、すぐに避難しなければいけません。在宅避難の場合は1週間分を目標に備蓄し、避難所へ避難する場合は適度な分量をリュックサックなどにまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。

非常持ち出し袋

▶食料品

- ☐ 飲料水(1人1日3Lを目安)
- ☐ 非常食(缶詰、レトルト食品など)
- ☐ 携帯食(チョコレート、飴など)

▶日用品など

- ☐ ポリ袋(ビニール袋)
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池
- ☐ 携帯電話、スマートフォン
(充電器、モバイルバッテリー)
- ☐ めがね
- ☐ コンタクトレンズ(洗浄液含む)
- ☐ 洗面用具(歯ブラシ等)
- ☐ 新聞紙
- ☐ ラップ



▶救急・安全対策

- ☐ 常備薬(胃薬、かぜ薬など)
- ☐ 包帯、ガーゼ、絆創膏
- ☐ 傷薬、消毒液
- ☐ 持病のある方の薬
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ ホイッスル
- ☐ マスク
- ☐ おくすり手帳

▶衣類など

- ☐ 下着、上着
- ☐ タオル、毛布
- ☐ 手袋、軍手
- ☐ 寝袋
- ☐ 雨具
- ☐ 携帯スリッパ



貴重品類

- ☐ 現金(小銭)
- ☐ マイナンバーカード、免許証、
パスポートなど
(本人確認できるもの)

- ☐ クレジットカード類
- ☐ 健康保険証
- ☐ 預貯金通帳、印鑑
- ☐ 鍵



子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク
- ☐ おむつ
- ☐ ほ乳ビン
- ☐ 離乳食
- ☐ お菓子
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ おしりふき
- ☐ 抱っこひも
- ☐ おもちゃ



女性・妊婦の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ おりものシート
- ☐ 防犯ブザー/ホイッスル
- ☐ 中身の見えないゴミ袋
- ☐ 母子健康手帳

高齢者・障がい者の備え

- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 介護食
- ☐ 補聴器
- ☐ 吸水パッド
- ☐ 持病の薬
- ☐ 障害者手帳
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯・洗浄剤



その他

- ☐ ペット用品(ケージ、リード、ペットフード、トイレ用品)
- ☐ 耳栓
- ☐ アイマスク
- など