

災害から家族を守る！「わが家の備蓄・持ち出し品」チェックリスト

在宅避難は「1週間分」が目標

家や周辺の安全が確保されていて、自宅で過ごす場合は、1週間分を目標に備蓄をしておきましょう。



適度な量を「リュック」にまとめる

避難所へ行く場合は適度な量をリュックにまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。

備蓄品基本リスト

▶水・食料品

- 飲料水
- 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)
- ※飲料水3L・食料3食/人・日を目安

▶日用品・衛生用品

- 携帯トイレ(袋・凝固剤)
- ポリ袋(ビニール袋)
- ウェットティッシュ
- サランラップ
- 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)
- 眼鏡
- コンタクトレンズ(洗浄液含む)
- 洗面用具(歯ブラシセットなど)

▶貴重品類

- 現金
- 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)

▶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(笛)
- マスク
- おくすり手帳

▶衣類など

- 下着、上着(防寒具)
- タオル、毛布
- 手袋、軍手
- 寝袋、クッションマット
- 雨具
- 携帯スリッパ

- クレジットカード類
- 健康保険証
- 預貯金通帳、印鑑
- 自宅・車などの鍵

家族に合わせた追加備蓄

▶子どもがいる家庭

- ミルク
- ほ乳瓶
- 離乳食
- 紙おむつ
- 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・妊婦がいる家庭

- 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・障がい者がいる家庭

- 大人用紙おむつ
- 介護食
- 補聴器
- 吸水パッド

- 持病の薬(処方箋薬)
- 障害者手帳など
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤

▶その他・ペット

- ペット用品(ケージ、リード、ペットフード、トイレ用品など)
- 耳栓
- アイマスク
- ネックピロー