

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!

コロナ感染症対策を
お忘れなく!

- 水
- 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!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

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、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"/> 中身の見えないごみ袋 | |

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、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう