

もしもの備えを  
見直そう！

# 防災グッズ準備リスト

## 家庭での備蓄品

災害時はガス・電気・水道などのライフラインが停止し、復旧までに時間がかかることもあります。最低でも3日分、できれば1週間以上の備蓄をしておきましょう。

### 食料品

- 飲料水
- 非常食
- レトルト食品
- 缶詰類
- インスタントラーメン
- 栄養補助食品
- 菓子類

- 石鹸
- 歯ブラシ
- ドライシャンプー
- ティッシュ
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ

- 紙皿
- ライター/マッチ
- ろうそく
- 使い捨てカイロ
- 新聞紙
- ブルーシート
- ガムテープ

### 衣類

- 下着類
- 衣類  
(厚手のものと薄手のもの)
- 防寒着
- 毛布や寝袋

### 便利品

- 非常給水袋
- バケツ・ポリタンク
- 卓上カセットコンロ
- ガスボンベ
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯充電器
- 軍手
- ラップ
- アルミホイル
- 割り箸

### その他

- 家族構成や状況に応じて必要なもの
- 紙おむつ・おしりふき
  - 粉ミルク・哺乳瓶
  - 生理用品
  - 母子手帳
  - 予備の眼鏡やコンタクトレンズ
  - 介護手帳
  - 補聴器

など

### 衛生用品

- 携帯トイレ
- 救急セット
- くすり
- タオル
- ゴミ袋

## 非常持ち出し袋

災害後の避難や救援物資が来るまでの短い期間を乗り切るためのグッズです。避難の妨げにならないよう、重さを抑え、最小限必要なものを選びましょう。避難の際、両手が使えるようリュックタイプの袋がおすすめです。

### 食料品

- 飲料水
- 非常食
- お菓子(飴やチョコなど)

### 貴重品

- 現金
- 通帳
- 健康保険証
- 印鑑
- 身分証明書

### その他

- 家族構成や状況に応じて必要なもの
- 紙おむつ・おしりふき
  - 粉ミルク・哺乳瓶
  - 生理用品
  - 母子手帳
  - 予備の眼鏡やコンタクトレンズ
  - 介護手帳
  - 補聴器

など

### 衣類

- 下着などの着替え
- 歩きやすい運動靴
- スリッパ
- 耳栓
- アイマスク

### 便利品

- 携帯電話
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯充電器
- 軍手
- ヘルメット/防災ずきん
- 万能ナイフ
- 保温シート
- ライター/マッチ
- 毛布
- 使い捨てカイロ
- 笛やブザー

### 衛生用品

- 携帯トイレ
- 救急セット
- くすり
- タオル
- ゴミ袋
- ★ウエットティッシュ
- ★マスク
- ★アルコールジェル

玄関や寝室など避難の際、  
「すぐに持ち出せる場所」においておきましょう。

コロナ感染対策もしっかりと！

