

防災袋・備蓄チェックリスト

1. 基本セット（1人・1日分）

- 水 500ml×2,3本
- お菓子
- 保存食
- ラップ
- 割りばし、スプーン

- ラジオ
- 電池
- モバイルバッテリー
- スマホ用防水ケース
- 懐中電灯
- ヘッドランプ

- 現金 小銭で2,000～3,000円
- 書類入れポーチ
- お薬手帳コピー
- 免許証・保険証コピー
- 大切な人の連絡先
- 預金通帳コピー
- 住民票コピー
- 印鑑
- 車や家の予備鍵

- 携帯トイレ 5個
- 救急セット
- 常備薬、目薬
- 持病薬
- タオル
- マスク 3枚
- 歯ブラシ
- ウェットティッシュ
- アルコールジェル
- デオドラントシート
- トイレットペーパー

- 笛
- スリッパ
- 筆記用具（メモ、ペン）
- 軍手
- ガムテープ
- はさみ
- ビニール袋 大、小
- アルミブランケット
- レジャーシート
- レインコート
- ヘルメット
- 予備の眼鏡・コンタクトとそのケース

防犯の為、別にしておき
家を出る際に持ち出す

防災袋・備蓄チェックリスト

2. 感染症対策

- 体温計
- アルコール
- 多めのマスク
-

3. 避難所に行くなら

- イヤホン
- 耳栓
- 防犯ブザー
- 枕
- ウエストポーチ式小銭入れ
- エアーマット
- エコバッグ
- 余裕があればおにぎりなど
- 着替え
-
- アイマスク
-

4. 女性なら

- 生理用品
- 鏡
- 痛み止め
- ブラトップ
- メイク落とし
-
- ヘアゴム・ブラシ
-

5. 年配者なら

- 入れ歯洗浄剤
- 老眼鏡
- 多めの水、紙コップ
- 杖
- オムツ
-

防災袋・備蓄チェックリスト

6. お子さま連れなら

- 粉ミルク、缶ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 保温水筒
- モーリアンヒートパック
- お湯を沸かすための容器
- 授乳ケープ
- 離乳食
- 子ども用スプーンフォーク
- 食べなれたおやつ
- お茶、ジュース
- バスタオル
- ガーゼタオル
- おむつ、専用ビニール袋
- おしりふき
- 母子手帳コピー
- 着替え（サイズ都度確認）
- 靴
- おもちや
- お絵かき、トランプなど
- アレルギー対策
-
-

7. 季節によって必要なもの

- ハンディファン、扇子
- 帽子
- 塩飴
- 虫よけ用品
- 防寒具、使い捨てカイロ
- 着替えの入れ替え

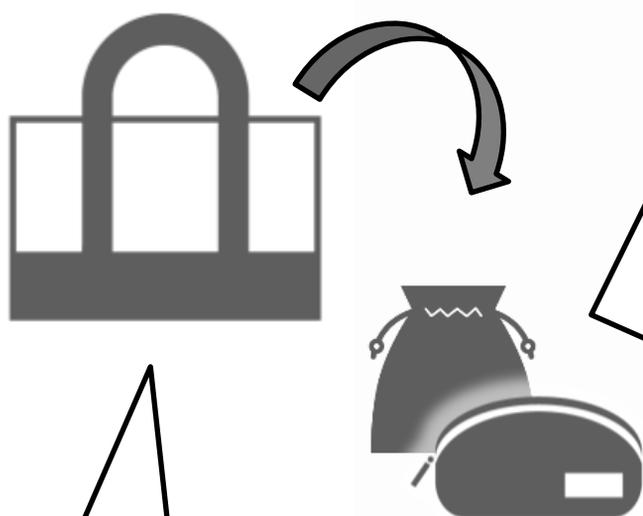
8. 非常用の備え3ステップ

- ・0次の備え…いつも持ち歩く防災グッズ
- ・1次の備え…非常時に持ち出す最低限の防災グッズ
- ・2次の備え…災害が長期化した際の備蓄グッズ

防災袋・備蓄チェックリスト

9. 防災ポーチを作ってみよう

- ・ 1～3ページの備えの中で
持ち歩いた方がいいものを決めましょう



バッグには

- 飲み物
- おやつ

など入れて
おくと安心

- モバイルバッテリー
- スマホ用防水ケース
- 現金
- 携帯トイレ
- 救急セット
- マスク
- ウエットティッシュ
- 笛
- 筆記用具（メモ、ペン）
- 軍手
- アルミブランケット
など

このほか

- ・ 女性…生理用品、ヘアゴム、化粧品など
- ・ 年配者…老眼鏡など
- ・ お子さま連れ…ミルク、離乳食、母子手帳コピーなど

防災袋・備蓄チェックリスト

10. 備蓄

※日常で使っているものを多めに備蓄しておき
ローリングストックしましょう

基本(2週間分)

- 水 おとな1人30~40L
- 折り畳みタンク
- 食料 2週間分
- 紙皿、紙コップ、割りばし
- 電池
- ライター
- 災害用トイレ 50個
- トイレットペーパー
- 着替え(下着、服)
- ドライシャンプー
- ボディシート
- 現金
- 救急セット

女性でも男性
のような服装
で犯罪予防

自宅避難(2週間分)

※基本の2週間分に加え

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 電気を使わない暖房器具

車避難(1週間分)

※基本の1週間分に加え

- エアベッド
- サンシェード
- アルミブランケット
- ガソリンは日頃からなるべく満タンにしておく

たくさんあると助かる

- トイレットペーパー
- オムツ
- ジッパーパック
- 新聞紙
- 段ボール
- ラップ
- ゴミ袋、ビニール袋
- ペットボトル
- タオル、手ぬぐい
- ガムテープ、養生テープ
- マジックペン
- 軍手
- 紐

家族に必要なもの (1か月分)

- 持病薬
- ビタミン剤
- コンタクト
- オムツ
- ミルク、離乳食
- 入れ歯洗浄剤
- 生理用品
- ボディ・フェイスクケア用品
- ペット用品
(餌、水、砂、ペットシート)

物資や栄養
の不足を補う