

必要なものは一人一人違います。空欄には自分や家族に必要なものを追加しましょう!

≪ 非常持出品 ≫			※ … 普段使いし、非常時に持ち出すもの
□水	□ ポータブル充電機 (スマホ用など) ※	□水(1人1日3ℓ)	ロ ドライシャンプー
	 口 携帯充電用ケーブル	 □ 野菜ジュース	 □ マスク
• 缶詰・レトルト食品など	 口 携帯ラジオ (手回し式など)	 □ 無洗米	 □ アルコール消毒液
口 お菓子 (あめ・チョコレートなど)	□ LEDランタン・電池	ロ 紙皿・紙コップ・割りばし	□ 毛布・アルミブランケット
□ 携帯用トイレ	□ はさみ・カッター	□ カセットコンロ (ガスボンベ含む)	□ 使い捨てカイロ
□ お薬手帳・薬※	□ 筆記用具 (ペン・ノート・マジック)	□ 簡易トイレ(1人1日6回分)	□ 給水タンク・給水袋
□ 下着・着替え・タオル	ロ ラップ・アルミホイル	ロ ティッシュ、トイレットペーパー	□ ビニール袋・ごみ袋
□ 噛む歯磨き・歯磨きセット	□ 雨がっぱ		□ 眼鏡・コンタクトレンズ※
□ 救急セット (消毒液・ばんそうこうなど)	□ 軍手		□ 弾性ストッキング
ロ ウエットティッシュ	口 折りたたみスリッパ		(避難生活でエコノミークラス症候群を防ぐ)
口 笛や防犯ブザー	□ マイ避難カード	非常持出品として	□ 布製ガムテープ・輪ゴム
□ 現金(小銭含む)・通帳・印鑑		玄関などに	
□ 日常生活での必需品※		置いておこう!(非常持出袋)	
(スマホ・マイナンバーカード・免許証など)			
(
さらにプラス!	さらにプラス!	さらにプラス!	さらにプラス!
さらにプラス! 女性の備え	さらにプラス! 子どもがいる家庭の備え	さらにプラス! 高齢者がいる家庭の備え	
			さらにプラス!
女性の備え	子どもがいる家庭の備え	高齢者がいる家庭の備え	さらにプラス! ペットがいる家庭の備え
女性の備え □ 生理用品	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食	高齢者がいる家庭の備え 介護食	さらにプラス! ペットがいる家庭の備え ロペット用のシート、おむつ
女性の備え □ 生理用品 □ サニタリーショーツ	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食 □ 使い捨て哺乳瓶	高齢者がいる家庭の備え	さらにプラス! ペットがいる家庭の備え ロ ペット用のシート、おむつ ロ 首輪・リード・ハーネス
女性の備え □ 生理用品 □ サニタリーショーツ □ おりものシート	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食 □ 使い捨て哺乳瓶 □ おむつ・お尻ふき □ 抱っこひも※ □ 子どもが落ち着くもの※	高齢者がいる家庭の備え	さらにプラス! ペットがいる家庭の備え ロ ペット用のシート、おむつ ロ 首輪・リード・ハーネス ロ ペットフードや水
女性の備え □ 生理用品 □ サニタリーショーツ □ おりものシート □ 中身の見えないごみ袋	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食 □ 使い捨て哺乳瓶 □ おむつ・お尻ふき □ 抱っこひも※	高齢者がいる家庭の備え	さらにプラス! ペットがいる家庭の備え □ ペット用のシート、おむつ □ 首輪・リード・ハーネス □ ペットフードや水 □ ネームプレート(連絡先付)
女性の備え □ 生理用品 □ サニタリーショーツ □ おりものシート □ 中身の見えないごみ袋 □ ポンチョ(目隠し用)	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食 □ 使い捨て哺乳瓶 □ おむつ・お尻ふき □ 抱っこひも※ □ 子どもが落ち着くもの※	高齢者がいる家庭の備え	をらにプラス! ペットがいる家庭の備え ロペット用のシート、おむつ 首輪・リード・ハーネス ロペットフードや水 ロネームプレート(連絡先付) ロケージ
女性の備え □ 生理用品 □ サニタリーショーツ □ おりものシート □ 中身の見えないごみ袋 □ ポンチョ(目隠し用) □ 基礎化粧品・コスメ用品※	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食 □ 使い捨て哺乳瓶 □ おむつ・お尻ふき □ 抱っこひも※ □ 子どもが落ち着くもの※ (おもちゃ・お菓子など)	高齢者がいる家庭の備え	さらにプラス! ペットがいる家庭の備え □ ペット用のシート、おむつ □ 首輪・リード・ハーネス □ ペットフードや水 □ ネームプレート(連絡先付) □ ケージ □ 狂犬病等ワクチン接種証明
□ 生理用品 □ サニタリーショーツ □ おりものシート □ 中身の見えないごみ袋 □ ポンチョ(目隠し用) □ 基礎化粧品・コスメ用品※	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食 □ 使い捨て哺乳瓶 □ おむつ・お尻ふき □ 抱っこひも※ □ 子どもが落ち着くもの※ (おもちゃ・お菓子など) □ 子どもの靴※ □	高齢者がいる家庭の備え	でいてラス! ペットがいる家庭の備え ロペット用のシート、おむつ 首輪・リード・ハーネス ロペットフードや水 ロネームプレート(連絡先付) ロケージ ロ狂犬病等ワクチン接種証明
女性の備え □ 生理用品 □ サニタリーショーツ □ おりものシート □ 中身の見えないごみ袋 □ ポンチョ(目隠し用) □ 基礎化粧品・コスメ用品※ □	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食 □ 使い捨て哺乳瓶 □ おむつ・お尻ふき □ 抱っこひも※ □ 子どもが落ち着くもの※ ○ おもちゃ・お菓子など) □ 子どもの靴※ □ 母子手帳※	高齢者がいる家庭の備え	でいてラス! ペットがいる家庭の備え □ ペット用のシート、おむつ □ 首輪・リード・ハーネス □ ペットフードや水 □ ネームプレート(連絡先付) □ ケージ □ 狂犬病等ワクチン接種証明 □
女性の備え □ 生理用品 □ サニタリーショーツ □ おりものシート □ 中身の見えないごみ袋 □ ポンチョ(目隠し用) □ 基礎化粧品・コスメ用品※ □	子どもがいる家庭の備え □ 粉・液体ミルク、離乳食 □ 使い捨て哺乳瓶 □ おむつ・お尻ふき □ 抱っこひも※ □ 子どもが落ち着くもの※ (おもちゃ・お菓子など) □ 子どもの靴※ □ □ 母子手帳※ □ □ 授乳ケープ □	高齢者がいる家庭の備え	でいてラス! ペットがいる家庭の備え □ ペット用のシート、おむつ □ 首輪・リード・ハーネス □ ペットフードや水 □ ネームプレート(連絡先付) □ ケージ □ 狂犬病等ワクチン接種証明 □

防災プチ情報



布製ガムテープと油性ペン?

≪布製ガムテープの便利な使い方≫

- ・ケガの際の止血(清潔なタオルも必要)
- ・添え木の固定 ・靴や服の補修
- ≪布製ガムテープと油性ペン≫
- メモや名札を書く

ラップやビニール袋

≪ラップの便利な使い方≫

- 傷口をおおう体にまいて防寒対策
- 手袋のかわりねじって紐にする
- 丸めてスポンジ
- ・お皿に敷く(洗う必要がない)

≪ビニール袋の便利な使い方≫

- ・湯せん可能な袋で調理
- ぬれては困るものを入る

100 円ショップの防災グッズ

100円ショップにもたくさんの防災グッズが置いてあります。

- 圧縮タオルアルミブランケット
- 手のひらサイズのレインコート など 活用してみてはいかがでしょうか。

子育て防災情報

ブランケットは寒さ対策のほかにおむつ替えマットとしても使えます。

お子さんを抱っこしながら手をつないで 避難する際にはヘッドライトがおススメ です。

おもちゃや絵本は軽くて持ち運びのしや すいものを。チャック付きの袋に入れて おくと便利です。