

災害に備えて準備しておきたいもののリスト

いつも携帯するもの〈0次品〉

食料

- ☐ ゼリー飲料など
- ☐ 携帯食(お菓子等)

危険への備え

- ☐ ホイッスル
- ☐ 煙フード

停電の備え

- ☐ 携帯型ライト
- ☐ 乾電池
- ☐ 現金(硬貨も)
- ☐ 携帯電話と充電器

衛生用品

- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌剤
- ☐ マスク
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ハンカチ / タオル

その他

- ☐ 身分証明書
- ☐ 扇子(夏季の暑さ対策)
- ☐ 筆記具
- ☐ 非常用覚書(貴重品リスト等)
- ☐ 自宅の防災マニュアル

緊急避難時にすぐ持ち出すもの〈1次品〉

食料

- ☐ ゼリー飲料など
- ☐ お菓子等
- ☐ 非常食
- ☐ 給水袋(給水車から水をもらうため)

衛生用品

- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌剤
- ☐ マスク
- ☐ ハンカチ / タオル
- ☐ 携帯トイレ

身を守るもの

- ☐ 携帯型ライト
- ☐ 乾電池
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 軍手
- ☐ 緊急連絡先や集合場所のメモ

- ☐ 携帯型ラジオ
- ☐ ホイッスル
- ☐ バンダナ
- ☐ レインコート

災害発生から3日間を生き抜くためのもの〈2次品〉

食料

- ☐ 飲料水
- ☐ 3日分の非常食
- ☐ 食器類
- ☐ 給水袋(給水車から水をもらうため)

衛生用品

- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌剤
- ☐ 歯ブラシ・歯磨きシート
- ☐ タオル
- ☐ 医薬品
- ☐ 生理用品
- ☐ トイレ用ペーパー
- ☐ ビニール袋
- ☐ マスク
- ☐ 消臭スプレー
- ☐ 応急手当セット
- ☐ 救急セット
- ☐ 着替え
- ☐ 綿棒、脱脂綿
- ☐ 携帯トイレ

身を守るもの

- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ロープ、避難ロープ
- ☐ ガムテープ
- ☐ レジャーシート
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ ラジオ
- ☐ 煙フード
- ☐ 防災用ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 雨具
- ☐ 乾電池
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ ろうそく
- ☐ 雨具

その他

- ☐ 貴重品
- ☐ 筆記用具
- ☐ 油性マジックペン

長引く避難生活を快適に過ごすためのもの〈3次品〉

食料

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ 缶詰
- ☐ レトルト食品
- ☐ 麺類
- ☐ 米
- ☐ 餅
- ☐ お菓子等
- ☐ 食器
- ☐ ガスボンベ
- ☐ カセットコンロ
- ☐ 鍋、やかん
- ☐ 燃料
- ☐ 着火剤
- ☐ ライター

その他

- ☐ トイレ用ペーパー
- ☐ ティッシュ
- ☐ 大型の簡易トイレ
- ☐ ランタン
- ☐ テーブルと椅子
- ☐ レジャーシート
- ☐ 寝袋
- ☐ マット
- ☐ 段ボール
- ☐ ポリタンク
- ☐ テント

幼児や子どもがいる場合

- ☐ お菓子
- ☐ おもちゃ
- ☐ 動画などが楽しめるタブレット機器(モバイルバッテリーも必須)
- ☐ 粉ミルク、哺乳瓶
- ☐ おむつ
- ☐ 除菌シートやスプレー
- ☐ おしりふき
- ☐ 幼児用食器
- ☐ 離乳食

女性がいる場合

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ おりものシート
- ☐ 中身の见えないゴミ袋
- ☐ 防犯ブザーやホイッスル
- ☐ オールインワンクリーム

高齢の方がいる場合

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 吸水パッド
- ☐ 介護食
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 枕
- ☐ 入れ歯(洗浄剤)
- ☐ 持病の薬
- ☐ 補聴器
- ☐ お薬手帳のコピーなど
- ☐ 老眼鏡

季節によって必要なもの

夏

- ☐ 日焼け止め
- ☐ 涼感タオル
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ ハンディファン / 扇子
- ☐ お菓子
- ☐ 塩飴、塩分タブレット

冬

- ☐ アルミブランケット
- ☐ 寝袋
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 厚手の靴下やストール
- ☐ 簡易マット