

# 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
- パンダナ
- 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
- 中身の見えないゴミ袋
- 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