

## まずは基本リストをチェック！

### 食品

- 水(飲料水、調理用など)
- アルファ米、カップ麺
- 缶詰(肉、野菜、果物など)  
※缶切りが不要のもの

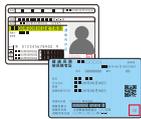
加熱しなくても  
食べられるもの



- レトルト食品
- 調味料
- 栄養補助食品、健康飲料粉末
- 菓子類(チョコ・氷砂糖など)
- 割り箸、フォーク、紙皿など

### 貴重品

- 免許証コピー
- 健康保険証コピー
- 通帳コピー
- 現金(紙幣だけでなく、硬貨も)



### 生活用品

- カセットコンロ・ガスボンベ

食品の加熱や  
簡単な調理が可能



- ラップ  雨具  新聞紙
- ライター・マッチ  ろうそく
- マット・シート  救急箱
- 筆記具(油性ペン)  メモ帳
- ゴミ用ポリ袋  タオル
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- トイレットペーパー
- 口腔ケアグッズ(液体ハミガキなど)
- メガネ、使い捨てコンタクトレンズ
- 使い捨てカイロ  乾電池
- 持病の薬、常備薬(市販薬)
- お薬手帳コピー
- 家族の写真
- 連絡先(家族・親せき・知人など)

### 避難用具

- ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯  携帯ラジオ
- 携帯電話充電器/予備バッテリー
- 簡易トイレ(携帯トイレ)  
※トイレは1人1日5回
- ロープ
- 軍手・使い捨て手袋など
- ホイッスル  小型ナイフ
- マスク  アルコール消毒液



感染症対策の  
必需品



### その他

- 個人的に必要とするもの

他に必要なものなど、家族で話し  
合って書き出しておきましょう。

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## 各家庭の状況に応じたリストをチェック！

### 女性用品

- 生理用品  ヘアゴム
- メイク用品  鏡など

### 乳幼児用品

- 紙おむつ  おしりふき
- ミルク、離乳食など
- ほ乳びん  ストロー
- 除菌シート



### 子ども(保護者向け)用品

- お気に入りのおもちゃ
- おやつ  防犯ブザー
- アレルギーなどの情報メモなど

### 高齢者向け用品

- 常備薬
- 入れ歯および洗浄剤など
- 必要な介護用品



### 調理が簡単なものを

ここ  
ポイント

水やお湯を入れるだけで食べられるアルファ米やレトルト食品、小さくて持ち運びやすい缶詰など、備蓄しやすく調理にも手間がかからない食材がたくさんあります。

災害時に不足しがちなビタミン、ミネラルをおぎなうために野菜ジュースなども備蓄しておきましょう。



非常持ち出し品は、まさかに備えて、あらかじめリュックなどに入れておきましょう。避難するときに、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

