



災害用備蓄品(ないと困るもの)

食料品	缶詰やレトルト食品など非常食3日分できれば7日分以上を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その人に合った食料を多めに準備。	懐中電灯	できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに(発電式のものもある)。
	水	飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、3日分できれば7日分以上を用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。	携帯ラジオ
貴重品			マイナ保険証等身分を証明するもののコピー。多少の現金、公衆電話を利用するための硬貨も。
燃料	卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。	救急医薬品	傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常用薬とお薬手帳のコピーを必ず用意する。
		工具	ロープ、パール、はさみ、のこぎりなど。
その他	ヘルメット、軍手、ライター、毛布、寝袋、レジャーシート、ナイフ、ティッシュ、食器類、ラップ、洗面用具、マスク、使い捨てカイロ、補聴器、メガネ、下着類、筆記用具、凝固剤入り災害用携帯トイレなど。歯ブラシ等(避難所生活では口腔ケアが重要です。歯ブラシのほか、口腔用のウェットティッシュや入れ歯などを備えてください)。		

こんな用意もしておきましょう

乳幼児のいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、清浄綿、抱っこひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、清浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

要配慮者のいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、緊急の連絡先など

ペットのいる家庭

ケージ、ペットフード、トイレシート、迷子札、鑑札、事前の各種ワクチン接種や適切なしつけなど

防災 記入チェック欄

災害用備蓄品チェックリスト(一例)

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 食料品		<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん、手袋		<input type="checkbox"/> ティッシュ(ウェットタイプも)	
<input type="checkbox"/> 水(1人あたり1日3リットル)		<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、パール、スコップ)		<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップ)	
<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ)		<input type="checkbox"/> ろうそく、ランタン、ライター(マッチ)		<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池、電球)		<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)		<input type="checkbox"/> レジャーシート		<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ	
<input type="checkbox"/> マイナ保険証等身分を証明するもののコピー		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶きり、栓抜き		<input type="checkbox"/> マスク、使い捨てカイロ	
<input type="checkbox"/> 硬貨		<input type="checkbox"/> 災害用携帯トイレ		<input type="checkbox"/> 補聴器、メガネ	
<input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳のコピー		<input type="checkbox"/> トイレットペーパー		<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	

トイレについて POINT

大地震発生時は、排水管が折損している可能性があり、流れず詰まったり、汚水が逆流したりすることがあるため、原則使用禁止です。自宅の便器や簡易トイレを利用し、袋の中にし尿をまとめておきます。ゴミの収集が始まると可燃物として回収されるので、回収開始までは、蓋つきのポリバケツなどに入れて保管しておきます。

回収が始まるまで保管します!

