避難や自宅や留まる際に必要なもののリスト

いざというときの準備はできていますか？
避難生活を乗りきるために必要なものを備蓄しておきましょう。
以下の品目を参考に、避難用の持出袋に必要なものを入れておきましょう。

●食料品

- [ ] 食料（缶詰やレトルト食、お菓子など）
  ※ 手を加えなくても食べられるものを中心に。食物アレルギーのある人は個別に準備しましょう。
- [ ] 飲料水（1人1日３L）

●衛生用品

- [ ] 手指消毒液
- [ ] 携帯トイレ
- [ ] マスク（感染症対策に有効）
- [ ] ティッシュ、ウェットティッシュ
- [ ] 生理用品（下着も）
- [ ] タオル
- [ ] 歯みがきセット
- [ ] 汗拭きシート（猛暑対策）
- [ ] 使い捨ておしぼり

●医薬品

- [ ] 常備薬、服用中の薬（お薬手帳のコピーも）
- [ ] 救急セット（ばんそうこう、包帯、痛み止めや胃腸薬など）
- [ ] 眼鏡、コンタクトレンズ
  ※ 予備のコンタクトレンズ、洗浄液も忘れずに！

●生活用品

- [ ] 軍手（厚手のもの）
- [ ] 懐中電灯（予備電池も）
- [ ] 携帯ラジオ（予備電池も）
- [ ] ビニール袋
- [ ] ラップ、アルミホイル
- [ ] 割りばし、紙皿、紙コップ
- [ ] カセットコンロ・ボンベ
- [ ] ソーラーランタン
- [ ] ゴム手袋
- [ ] ゴミ袋（大型も）
- [ ] カイロ
  ※ 紙皿や紙コップに比べ、耐久性の高いシリコンやプラスチック、アルミ製のものがあると便利です。キャンプ用品等を参考にしてもよいでしょう。



お皿にラップをしいて食事をすることで洗い物が減り、水の節約にもなります。

備えのポイント

・常時持ち出し袋に入れておくもの、避難するときに持参するもの、日頃から身に付けているものなどに分けて考えましょう。
・季節によって必要なものも変わります。持ち出し袋の中身は定期的に見直しましょう。

●衣類

- [ ] レインコート
- [ ] 防寒具
- [ ] 下着

●貴重品

- [ ] 現金（小銭があると便利、特に10円玉）
- [ ] 通帳表紙のコピー
- [ ] キャッシュカード
- [ ] 印鑑
- [ ] 各種証明書（運転免許証、保険証など）
  ※ 貴重品は１か所に集めておくと盗難被害の危険が高まります。通帳の表紙、運転免許証等は携帯やスマホで撮影して保存しておくのもおすすめです。また、マイナポータルに登録しておくと便利です。

●その他・あると便利なもの

- [ ] モバイルバッテリー
- [ ] 家族や親戚、友人、知人の連絡先メモ
- [ ] 思い出のもの、子どもや家族の大切なもの
  （写真や、好きなおもちゃなど）
- [ ] 油性サインペン、メモ用紙、ガムテープ、
- [ ] カッター、耳栓、ライター
  ※ 筆記用具は持ち物に名前を書く際に役立ちます。ガムテープは名札の代わりにも！

●各家庭の状況に応じたもの

【乳幼児のための備え】

- [ ] ミルク・哺乳瓶
  （液体ミルクには専用アタッチメント）
- [ ] 離乳食
- [ ] おむつ
- [ ] おしりふき
- [ ] 抱っこひも

【高齢者のための備え】

- [ ] 大人用紙パンツ、紙おむつ
- [ ] 杖
- [ ] 補聴器
- [ ] 入れ歯（洗浄剤・接着剤も）

【ペットのための備え】

- [ ] ケージ
- [ ] ペットフード
- [ ] 排せつ用品
- [ ] ペット手帳



重くて、逃げ遅れてしまってはいけません。
成人男性は8～10kg、成人女性は5～7kgを目安に用意しましょう。