

基本の 防災グッズ一覧



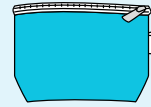
外出先の「持ち歩き用」、避難所に向かうための
非常用持ち出し袋などの「避難用」、
自宅での避難生活に必要な「在宅避難用」、
それぞれのケースに対応した防災グッズを用意しましょう。

持ち歩き用防災グッズ

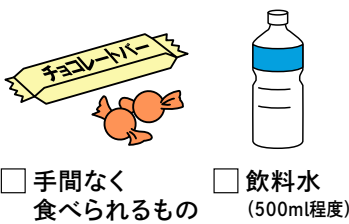
いつもバッグに入れておく

コンパクトに

いつものバッグに

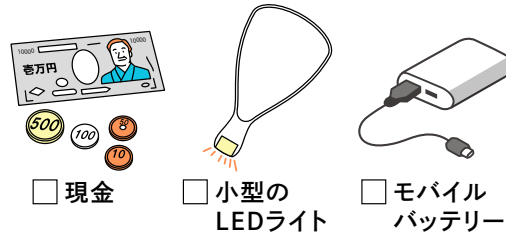


食料



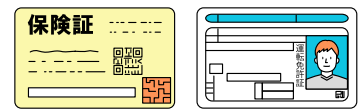
- 手間なく食べられるもの
- 飲料水 (500ml程度)

停電への備え



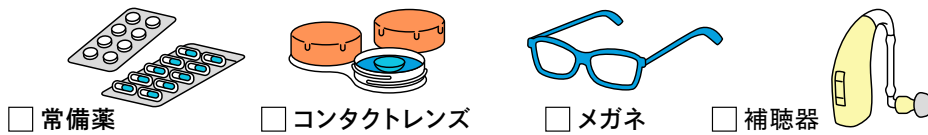
- 現金
- 小型のLEDライト
- モバイルバッテリー

貴重品



- 保険証
- 運転免許証

個別に必要なもの



- 常備薬
- コンタクトレンズ
- メガネ
- 補聴器

他にも

- マスク
- 除菌シート・スプレー
- 薄手のエマージェンシーブランケット
- ホイッスル

避難時の備え

非常用持ち出し袋のリスト

目安: 1人 1~3日分

各寝室や玄関など



1人につき1つ以上、個人のリュックにいれるもの

必需品

- 飲料水 ※1人あたりおよそ500ml×3本
- 手間なく食べられる食品 ※1人1日あたりおよそ3食分
- 携帯トイレ ※1人1日あたりおよそ8回程度
- LEDライト・ランタン
- 電池式モバイルバッテリー
- マスク ※1人1日あたりおよそ3枚程度
- 常備薬・持病薬
- 保険証のコピー
- 印鑑
- 現金 (公衆電話用の10円玉含む)
- 紙のハザードマップ



身を守るもの

- ヘルメット(頭を守るもの)
- 万能ナイフ
- カイロ
- 電池式の扇風機
- 歯ブラシ
- スリッパ
- 簡易敷マット
- 体温計
- 消毒用アルコール
- オールインワンクリーム
- 筆記用具(マジックペンなど)・メモ帳
- 軍手・手袋
- レインコート



みんなで使うものは家族の代表が用意する

- LEDランタン…メイン灯として使える明るいものを1灯
- 乾電池(ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認)…例)単3形の場合、1人1日およそ17本が目安
- 手回し充電ラジオ…停電時の正確な情報収集に
- 応急手当ができるセット…ガーゼ・包帯・絆創膏・消毒液など

- 無理なくリュックを背負えるか
- いつでも避難できるように、リュックの傍には履きなれた靴を

非常用持ち出し袋は 家族構成に応じた準備を

▶ 小さな子どもと暮らすご家庭向け

ストレス軽減グッズ

- 甘いもの(お菓子など)
- 動画や音楽を楽しめるタブレットなどの機器
(モバイルバッテリーも忘れずに)
- ボールや縄跳びなど体を動かせるもの

乳幼児のお子さまの場合

- 粉ミルク・哺乳瓶
- おむつ
- 除菌シート・スプレー等
- 乳幼児用食器

▶ 高齢の方と暮らすご家庭向け

!
目が見えにくいので、**老眼鏡**・**あかり**の用意は忘れないように。

- 予備の老眼鏡
- LEDライト・ランタン
- 常備薬
- お薬手帳や処方箋
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 電動車いす、補聴器
(バッテリーも忘れずに)

- 必要な情報が書かれたメモ
- 例えば…
緊急連絡先、持病、薬、アレルギーの有無

在宅避難用

最低限の備蓄品リスト

目安：1人 3～7日分以上

キッチンや玄関などに分散配置

家庭備蓄の目安(大人1人7日分の場合)

- | | |
|--|---|
| <p>必需品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 2L×11本程度
※1人1日およそ3L程度(飲料水・調理用水) <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ×6本(夏)、9本(冬)
※1人1週間およそ6～9本程度 <input type="checkbox"/> LEDライト・ランタン
※1人1灯と1部屋に1灯 <input type="checkbox"/> 電池式モバイルバッテリー×1個以上 <input type="checkbox"/> 乾電池(単3形の場合)×33本目安 ※ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認 | <p>食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 乾麺×2袋 ※そうめん1袋(300g/袋)、パスタ1袋(600g/袋)など <input type="checkbox"/> パックご飯×3個 <input type="checkbox"/> 缶詰(肉・魚)×9缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品 ※カレー等9個、パスタソース3個など |
| <p>停電対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 簡易トイレ×56回 ※1人1日およそ8回程度 <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ <input type="checkbox"/> カセット式のストーブ、カイロ <input type="checkbox"/> 電池式の扇風機 | |

3・6・9・12月1日は防災点検の日! / 4つのポイントでチェックしよう

点検項目

- 中身 → すべてそろっているか
- 動作 → 壊れているものはないか
- 期限 → 期限が近いものがないか
- 不足、不要なもの

