

# 防災の視点 11月

“もしも”じゃないよ“いつも”だよ  
～ わが家に必要なものを備えよう～

## 「もしもの時」は明日かもしれない！

災害時の備えを今のうちから準備しておきましょう。そこで今月と次月の2回にわたり、非常用持ち出し品について紹介します。


- 命をまもるために必要なもの、優先順位の高いもの。
- 家族構成への適合。(女性・乳幼児・高齢者・障害者等)
- 保管場所は共有。誰でも取り出せるように。

## 持ち歩き用防災グッズ(例) (いつものバッグに入れておく)



### 飲食物

品名	メモ
<input type="checkbox"/> 飲料水	500ml程度のペットボトル
<input type="checkbox"/> 携帯食料	あめ、チョコレートなど 手間なく食べられるもの

### 貴重品

品名	メモ
<input type="checkbox"/> マイナンバーカード	
<input type="checkbox"/> 運転免許証	

### 個別に必要なもの

品名	メモ
<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬	
<input type="checkbox"/> メガネ	
<input type="checkbox"/> コンタクトレンズ	
<input type="checkbox"/> 補聴器	

### 停電への備え

品名	メモ
<input type="checkbox"/> 小型のLEDライト 又は小型懐中電灯	首かけタイプが良い
<input type="checkbox"/> 電池式 モバイルバッテリー	予備のバッテリー電池も
<input type="checkbox"/> 現金	公衆電話用の10円玉含む

### 他にも

品名	メモ
<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> 除菌シート	
<input type="checkbox"/> ティシュペーパー	
<input type="checkbox"/> 薄手のエマーゼンシー ブランケット	
<input type="checkbox"/> 笛・ホイッスル	居場所を知らせる
<input type="checkbox"/> 筆記用具	

## 非常用持ち出し袋リスト(例) (家族それぞれが必要なものを)

必需品	メモ
飲料水・食料	
<input type="checkbox"/> 飲料水	1人当たりおよそ 500ml×3本
<input type="checkbox"/> 非常食	1人当たりおよそ 3食分 手間なく食べられるもの
情報・避難グッズ	
<input type="checkbox"/> スマートフォン 携帯電話	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	手動充電や携帯電話充電が可能なものが良
<input type="checkbox"/> 小型のLEDライト 又は小型懐中電灯	首かけタイプが良い (一人にひとつ)
<input type="checkbox"/> 電池式 モバイルバッテリー	予備のバッテリー電池も
貴重品	
<input type="checkbox"/> 現金	千円札や公衆電話で使える 10円玉・100円玉も含む
<input type="checkbox"/> 保険証(コピー可)	
<input type="checkbox"/> 印鑑	
救急用品・衛生用品	
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	1人1日およそ8回程度
<input type="checkbox"/> マスク	1人1日およそ3枚程度
<input type="checkbox"/> 救急用品セット	絆創膏・消毒薬・胃腸薬 ガーゼ・包帯・三角巾など
<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬	お薬手帳も忘れずに
<input type="checkbox"/> ティシュペーパー ウェットティッシュ	

身を守るためのもの	メモ
避難グッズ	
<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋	リュックなど両手が使えるもの
<input type="checkbox"/> ヘルメット 又は防災ズキン	頭をまもるもの
生活用品	
<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	
<input type="checkbox"/> 大型ハンカチ・タオル	
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き	液体歯みがきも良
<input type="checkbox"/> 下着・靴下	
<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	
<input type="checkbox"/> ビニールシート	簡易敷マット
<input type="checkbox"/> 雨具・レインコート	
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
<input type="checkbox"/> 電池式扇風機・うちわ	
<input type="checkbox"/> ビニール袋 ポリ袋	バケツや雨具の代用など 多用途に使えて重宝する
<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	
<input type="checkbox"/> スリッパ	
<input type="checkbox"/> 体温計	
<input type="checkbox"/> 消毒用アルコール	
<input type="checkbox"/> オールインワンクリーム	
<input type="checkbox"/> 筆記用具 メモ帳	鉛筆・ボールペンのみならず マジックペンなども
<input type="checkbox"/> 簡易食器	スプーン・はし・缶切りなど

- 無理なくリュックを背負えますか
- いつでも避難できるように、リュックのそばには履きなれた靴を!!
- みんなで使うものは家族の代表者が用意しましょう



# 防災の視点 12月

## プラスアルファで必要な持出品 ～ 家族構成によって必要なものは変わる～

前月に引き続き、非常用持ち出し品について紹介します。

■ 家族構成によって必要なものは変わります。

それぞれに必要なものを  
準備しましょう。

### 個別対応グッズ (例)

女性	
<input type="checkbox"/>	生理用品
<input type="checkbox"/>	化粧品
<input type="checkbox"/>	防犯ブザー



#### アレルギー食物

アレルギー対応の非常食



妊婦	
<input type="checkbox"/>	生理用品
<input type="checkbox"/>	脱脂綿・ガーゼ
<input type="checkbox"/>	さらし・T字帯
<input type="checkbox"/>	清浄綿・母乳パット
<input type="checkbox"/>	新生児用品 (哺乳ビン・消毒セットなど)
<input type="checkbox"/>	母子手帳

### 個別対応グッズ (例)

乳幼児	
<input type="checkbox"/>	粉ミルク・液体ミルク
<input type="checkbox"/>	飲料水・ポット
<input type="checkbox"/>	哺乳ビン・消毒セット (洗浄たわし・消毒薬など)
<input type="checkbox"/>	離乳食 (おやつ・スプーンなども)
<input type="checkbox"/>	紙おむつ
<input type="checkbox"/>	おしりふき
<input type="checkbox"/>	抱っこひも (おんぶひも)
<input type="checkbox"/>	おもちゃ
<input type="checkbox"/>	母子手帳



#### 小さい子ども (ストレス軽減グッズ)

<input type="checkbox"/>	甘いもの (お菓子・ジュースなど)
<input type="checkbox"/>	動画や音楽が楽しめるタブレットなどの機器
<input type="checkbox"/>	電池式モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/>	ボールや縄跳びなど体を動かせるもの

#### 高齢者・要介護者

<input type="checkbox"/>	軟らかい非常食
<input type="checkbox"/>	メガネ (老眼鏡)・予備のコンタクトレンズ
<input type="checkbox"/>	入れ歯・入れ歯洗浄剤
<input type="checkbox"/>	補聴器・予備電池
<input type="checkbox"/>	大人用紙おむつなどの衛生用品
<input type="checkbox"/>	補助具の予備
<input type="checkbox"/>	常備薬・お薬手帳 (処方箋)
<input type="checkbox"/>	障害者手帳
<input type="checkbox"/>	介護保険証
<input type="checkbox"/>	LEDライト・ランタン



#### ペット

<input type="checkbox"/>	ペットフード・飲料水
<input type="checkbox"/>	ペット用品 (食器・トイレ・リード・ケージなど)
<input type="checkbox"/>	鑑札・迷子札 (飼い主の連絡先)・写真・注射済の証