

3.防災用品

最低限3日分の備えをしましょう！

過去の災害では電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、住民の方々は長期間不便な生活を送りました。

自治体職員も被災し、交通・情報網も遮断されるため、最初の3日間は生活に必要な物資を入手できないこともあると考えましょう。

一次持ち出し品

被災した時にまず持ち出す品です。実際に荷物を作って持てるか確かめましょう。

一般的なもの

※赤いチェックボックスは、普段から持ち歩いていると良いものです。

食料等

- 非常食
- 飲料水

貴重品

- 保険証のコピー
- 通帳等貴重品の控え
- 現金

情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 家族との災害時の取り決めメモ
- 携帯電話・非常用充電器
- 小銭（公衆電話用に10円玉、100円玉）
- メモ帳
- ボールペン

便利品

- 懐中電灯
- ビニール袋
- 呼び笛
- 保温シート
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- ライター
- 給水袋
- 電池

清潔・健康のための品

- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- 下着
- 着替え
- タオル
- 常備薬
- キズ薬

お母さんのために

- 母子健康手帳
- 診察券
- お薬手帳
- 生理用品
- 清浄綿
- 母乳パッド



母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康状態や予防接種の記録が書かれているので医療機関を受診した際に役立ちます。

子どものために

- 飲料水（ミルク用）
- 粉ミルク
- プラスチック製ほ乳びん
- 離乳食・子どものおやつなど
- タオルやガーゼのハンカチ
- 紙オムツ
- おしりふき
- 肌着・赤ちゃんの服
- おんぶひも
- 子どものおもちゃ
- 子ども用歯ブラシ



二次持ち出し品

ライフライン等が止まっている時の生活のために準備しておきましょう。

食料関連

- 非常食3日分
- 飲料水（一人1日3リットル）
- 食品用ラップ
- 万能ナイフ
- 粉ミルク
- カセットコンロ
- カセットガス

清潔・健康のための品

- 災害用トイレ
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- おしりふき
- 紙オムツ
- 生理用品
- ビニール袋（オムツ入れ等）
- 水のいらないシャンプー
- 常備薬
- 新聞紙
- 赤ちゃん用爪切り

その他

- ビニールシート
- 使い捨てカイロ
- 布製テープ
- ポリタンク
- 台車
- レインコート

母乳育児の方も、災害時に万が一母乳が出なくなった場合のために粉ミルクやほ乳びんを用意しておきましょう。

普段からの持ち歩き品

地震以外にも困った時に使えます。

一次持ち出し品の欄でチェックボックスが赤色のものは、普段から持ち歩いておくと外出時に被災した場合に役立ちます！



片手にのるくらいの大きさにまとまります！

- 母子健康手帳
- 飲料水（ミルク用）
- 粉ミルク
- プラスチック製ほ乳びん
- 非常食
- 保険証のコピー
- 通帳等貴重品の控え
- 携帯ラジオ
- 家族との災害時の取り決めメモ
- 懐中電灯
- ビニール袋
- 呼び笛
- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ

ウチにはコレも

子どもや自分に必要な品を書き込みましょう。

-
-
-
-
-

子どもの持病等を考慮して薬や食料を用意しましょう。

子どものお気に入りのおしりふきや毛布は、被災後の情緒を安定させるために役立ちます。

