

避難バッグ・非常用備蓄品チェックリスト



●避難バッグ

非常時に速やかな避難ができるように、リュックサック等にまとめておきましょう。

【食料・飲料水】

- | | | | |
|--|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 飲料水
(500ml ペットボトル 2 本) | ☐ 乾パン | ☐ アルファ化米
など | ☐ レトルト食品 |
| ☐ チョコレート・飴 | | | |

【日用品】

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 携帯トイレ | ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ 携帯充電器 |
| ☐ 乾電池 | ☐ ブランケット | ☐ レジャーシート | ☐ レインコート |
| ☐ 防災用ヘルメット | ☐ 衣類・下着類 | ☐ 洗面器具・タオル | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 笛 | ☐ 万能ナイフ | ☐ 軍手 | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 布製ガムテープ | ☐ マッチ・ろうそく | ☐ 筆記用具 |

【救急・衛生用品】

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| ☐ 消毒液 | ☐ 包帯 | ☐ ばんそうこう | ☐ 常備薬 |
| ☐ マスク | ☐ 手指消毒アルコール | ☐ (ウェット) ティッシュ | |

【貴重品】

- | | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 現金 | ☐ 鍵 (家や車など) | ☐ マイナンバーカード | ☐ 判子 |
| ☐ 証書類の写し (免許証、通帳、保険証書、権利書など) | | | |

【その他】

- | | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ☐ 眼鏡 | ☐ お薬手帳 | ☐ 新聞紙 | ☐ ラップ |
| ☐ コンタクト (洗浄・保存液も) | | | |

【子どもがいる家庭】

- | | | | |
|---|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ ミルク (キューブタイプ等) | ☐ 子供用紙オムツ | ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ 子どもの靴 |
| ☐ 離乳食 | ☐ お尻ふき | ☐ 抱っこひも | |

【女性】

- | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ サニタリーショーツ | ☐ おりものシート | ☐ 中身の見えないごみ袋 |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|

【高齢者がいる家庭】

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 介護食 | ☐ 杖 | ☐ 入れ歯・洗浄剤 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 吸水パッド | | |



記載のある物以外にも、
一人ひとり自分に必要だと思うものを考えて
準備しておきましょう。



●非常用備蓄品

災害発生後、数日間を自活できるようにおうちに備えておきましょう。

普段から少し多めに食料・日用品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料・日用品を家に備蓄しておく方法 (ローリングストック) がおすすめです。

【食料・飲料水】※最低 3 日分でできれば 7 日分×家族分

【日用品】

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 簡易トイレ | ☐ カセットコンロ | ☐ ガスボンベ | ☐ トイレットペーパー |
| ☐ ティッシュ | ☐ ポリタンク | ☐ ごみ袋 | |