

基本の防災グッズ一覧



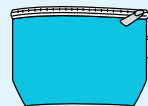
外出先の「持ち歩き用」、避難所に向かうための
非常用持ち出し袋などの「避難用」、
自宅での避難生活に必要な「在宅避難用」、
それぞれのケースに対応した防災グッズを用意しましょう。

持ち歩き用防災グッズ

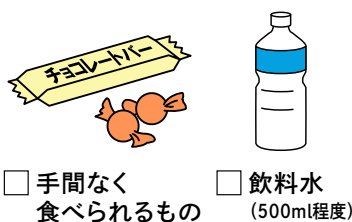
いつもバッグに入れておく

コンパクトに

いつものバッグに

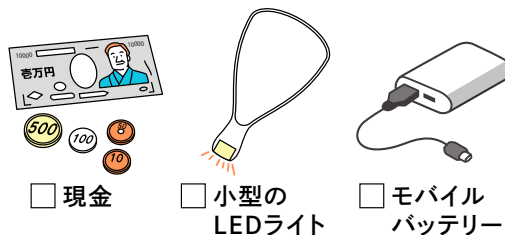


食料



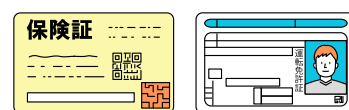
- 手間なく
食べられるもの
- 飲料水
(500ml程度)

停電への備え



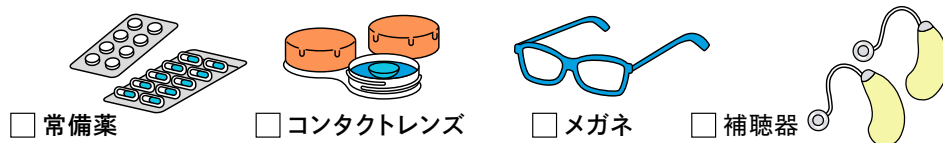
- 現金
- 小型の
LEDライト
- モバイル
バッテリー

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

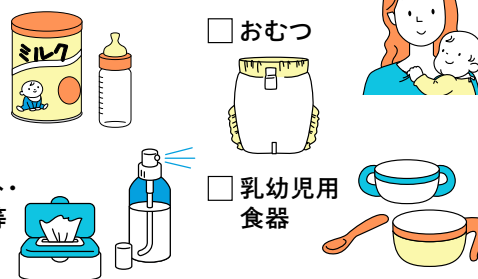
ストレス軽減グッズ

- 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。

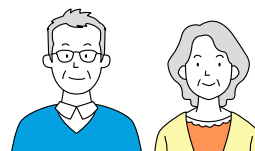


- 予備の老眼鏡
- LEDライト・ランタン
- 常備薬
- お薬手帳や処方箋
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 電動車いす、補聴器 (バッテリーも忘れずに)



- 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

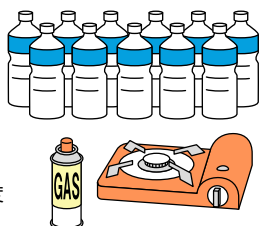
キッチンや玄関などに分散配置



家庭備蓄の目安 (大人1人7日分の場合)

必需品

- 水 2L×11本程度 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水・調理用水)
- 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
- LEDライト・ランタン ※1人1灯と1部屋に1灯
- 電池式モバイルバッテリー×1個以上
- 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

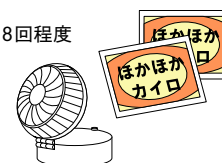


食品

- 乾麺(600g)×2袋 ※そうめん、パスタなど
- パックご飯×9個 缶詰(肉・魚)×9缶
- レトルト食品 ※丼の素やカレー9個、パスタソース6個など
- 即席スープや野菜ジュースなど
- 果物缶やチョコなどお菓子

停電対策

- 簡易トイレ×56回 ※1人1日およそ8回程度
- 手回し充電ラジオ
- カセット式のストーブ、カイロ
- 電池式の扇風機



3・6・9・12月1日は防災用品点検の日! / 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
- 期限 → 期限が近いものがないか
- 動作 → 壊れているものはないか
- 不足、不要なもの



※紹介する内容は一例です。各ご家庭の家族構成やライフスタイルによって、一人ひとりにあった物を備えることが重要です。

<イラストはイメージです>