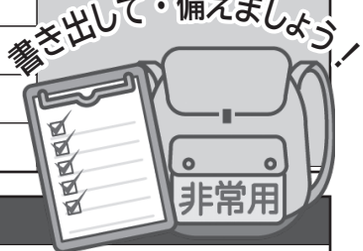
あなたに必要な災害時の持出品は何ですか？

平時から非常時を想像し、かばんや車、職場などに備えておく物。また、災害が発生し一時的に避難するときに持っていく物。長期間避難するときに必要な物。自分用、家族用それぞれに考えてみましょう。

基本の備え　リストは一例です。自分に、家族に、必要な物を備えることが大切です。

	現金・小銭	公衆電話用に10円玉と100円玉も必要！
	預金通帳・印鑑	免許証・健康マイナンバーカード、保険証など。
	身分証明書	
	家族の写真	家族とはぐれた時などに。
	緊急時の連絡先	家族の連絡先や、かかり付けの医療機関名も記入。
	筆記用具	
	携帯電話・スマホ充電器	情報を入手するための手段予備電池も忘れずに。
	携帯ラジオ・乾電池	
	飲料水（1 人1日3リットル）	
	非常食	避難生活のストレスには普段食べなれているものがお勧め！
	食べなれたお菓子・飲み物	
	懐中電灯・乾電池	両手が使える、ヘッドライトネックライトが便利！
	携帯トイレ	
	トイレットペーパー	トイレットペーパーは、芯をぬいてつぶせばコンパクトに！
	防臭ポリ袋	
	アルミ保温シート	防寒用に必要。
	レインウエア	レインウエアは、雨具にも、防寒具にもなるので便利。
	マスク	アルコール、ノンアルコールがあれば使い分けが可能。
	手指消毒用アルコール	
	ウエットティシュ	水が無い時に役立ちます。

	身体拭きシート	災害時、水が無くても、身体を拭いたり、歯を磨いたりすることができる物があれば便利！
	歯磨きシート・口腔ケア用品	
	ドライシャンプー	
	下着（着替え用）	季節などに合わせて必要なものを。
	厚手の手袋	丈夫な素材の物を。
	ヘルメット・防災頭巾	
	救急用品（絆創膏など）	消毒液、絆創膏、三角巾など、ケガの手当て用に。
	ポリ袋（ビニール袋）	
	ラップ・アルミホイル	食器等にまいて使うと、食器を洗わずにすみます。
	ティッシュペーパー	
	耳栓	どんな持病があるのか、普段どんな薬を飲んでいるのか、お薬手帳の情報はとても大切！最新の情報をコピーしておきましょう！
	常備薬	
	お薬手帳	
	タオル	
	カイロ（冬）	季節に合わせて必要な物を。
	冷却タオル（夏）	
	眼鏡（予備）	
	コンタクト（使い捨て）	
	ホイッスル	
	靴・スリッパ	



私に必要な備え　※自分に必要な物を書いてみましょう！

2024.5.10

0	普段の備え	いつどこで被災するかわからない、最低限の非常用の備え	ハンカチ・ティッシュ・携帯電話 など
1	非常持ち出し品	発災後、1～2日安全な避難場所で過ごすための備え	非常食・携帯トイレ・防臭ポリ袋 など
2	備蓄品	ライフライン復旧、支援物資が届くまでの数日間を過ごすための備え	カセットコンロ・体を拭くタオル など

女性の備え

	化粧品・鏡	必要な人は忘れずに。
	生理用品	
	ウエットテッシュ	アルコールフリーなら いろいろな所に使えます。
	おりものシート	洗えない下着の代わりに。
	尿漏れパッド	
	消臭ポリ袋	お風呂に入れない、着替えができない…… そんなときの備えに。
	ブラシ・ヘアゴム・帽子	
	ポンチョ（トイレ・着替え用）	専用の着替えスペースがない時に必要。
	ハンドクリーム	
	ホイッスル・ブザー	防犯対策に必要。

妊産婦・小さな子どもの備え

	母子手帳	
	抱っこひも・おんぶひも	月齢に合ったものを。
	さらし	さらしは、おむつ・抱っこひもの代用にもなります。
	紙おむつ・おしりふき	おむつ処理用。
	消臭ポリ袋	
	ミルク	水に溶けるミルクや、液体ミルクなど。
	使い捨ての哺乳瓶	普段食べている、子どもが好きな食べ物を！
	離乳食・食べなれたお菓子	
	使い捨てスプーン・紙コップ	ブランケットは、掛ける・敷く・授乳用など、かさばらず応用ができるもの。
	薄手・大判のブランケット	
	子どもの靴	抱っこで避難する時は子どもの靴を忘れずに！
	お気に入りのおもちゃ	絵本やいつも使っているタオルケットなども！

高齢者・要介護者の備え

	大人用紙パンツ	紙パンツを普段は使っていなくても非常時の備えに。
	吸水パッド	
	ウエットテッシュ	アルコールフリーなら いろいろな所に使えます。
	消臭ポリ袋	折りたためると持ち運びが楽になります。
	杖	
	補聴器	自分専用の物は忘れずに、予備があれば事前に準備しましょう。
	老眼鏡	
	入れ歯セット	入れ歯ケースと洗浄剤も忘れずに！
	口腔ケア用シート	
	介護食・おやつ	レトルトのお粥や、ゼリー状の物など、普段食べている食べやすいものを。
	持病薬	
	お薬手帳・介護手帳	大切な薬と手帳は忘れないように！
	障害者手帳	
	ホイッスル（ふえ）や鈴	助けを求める時などに大きな音を出すために！
	アロマオイル（消臭用）	
	名札	名前を呼んでもらえるように首から下げる物を！

個別の備え

	アレルギー対応の非常食	アレルギーがあることを示すカード等もあると便利。
	ペット用品	

避難先で入手困難と予想されるものは
事前に準備をしておきましょう。
定期的なチェックも忘れずに！

私の・わが家の 防災メモ

家族の集合場所	
避難場所（避難地）	
避難所	
緊急連絡先	

あれも必要、これも必要。でも、それらをリュックに入れて背負って逃げることはできますか？
準備ができたら背負って避難できるかどうか確かめることも必要です。
避難する時は、動きやすく安全な服装で、荷物は背負って両手を使えるようにしましょう。

このリストは、静岡市女性会館主催「Jo-Shizu 防災講座」の修了生が作った「災害への備えのリスト」です。