

緊急避難用グッズ

ジャンル	チェック	必要○	グッズ	メモ
バック	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	見映えの良いリュックサック	玄関やリビングなど目立つ場所で保管するため、見栄えのいいものがよい
装備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	運動靴	靴底が丈夫なものがよい
装備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	レインコートの上下	避難中に傘を用いるのは危険なためレインコートを推奨
装備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	折りたたみヘルメット / 帽子	子どもの場合は防災ずきんでもよい
装備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	軍手	燃えにくい革手袋を推奨
装備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ヘッドライト / 懐中電灯	予備の電池やバッテリーもあわせて用意
防寒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	エマージェンシーシート	寒さをしのぐために1人に1枚があるとよい
衛生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	マスク	震災時などは粉塵が立ちこめるため推奨、防寒にも
衛生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ	緊急避難用には1つあればよい
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	水	重量を軽くするため多くても500mlでよい
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食料	チョコレートなどの簡易食料でよい
情報	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	予備の電池もあわせて用意
情報	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ハザードマップ（地域の地図）	自宅から避難場所までのルートをあらかじめ記入しておく
情報	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	貴重品袋	現金や通帳などの貴重品を放り込める防水袋などがあるとよい
情報	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	個別の重要品	予備のメガネ・持病の薬・アレルギー対応食など

避難生活用グッズ

(必要に応じて用意するモノ)

ジャンル	チェック	必要○	グッズ	メモ
貴重品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	予備鍵（家 / 車等）	スペアキーを用意して事前にまとめておく（盗難には注意）
貴重品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	予備メガネ / コンタクトレンズ	コンタクト利用者の場合は洗浄液や目薬も用意
貴重品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	通帳 / 証書類のコピー	健康保険証や免許証のコピーも用意しておくとうい
貴重品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	印鑑	銀行印をすぐ持ち出せるように、管理しておく
女性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生理用品(おりものシート)	包帯の代わりとしても利用可能
女性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	防犯ブザー	被災地域の夜間行動時などへの備え
女性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	くし / ブラシ / 鏡	
女性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	化粧品	非常時でも最低限の身だしなみが行えるとストレスの軽減につながる
女性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	髪の毛をくくるゴム	長髪の方は安全・衛生管理のためにも必要
高齢者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	介護保険証	
高齢者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	簡易トイレ代わりとしても利用可能
高齢者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	介護用品	
高齢者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	入れ歯	入れ歯をすぐ持ち出せるように袋などを用意、洗浄液の予備も
高齢者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	補聴器	補聴器をすぐ持ち出せるように袋などを用意、予備の電池も
乳幼児	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	粉ミルク / 哺乳瓶 / 離乳食	粉ミルクの場合はペットボトル水と湯沸かしのためのカセットコンロも用意
乳幼児	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	清浄綿 / おしりふき	洗浄・手洗いの水の節約にもなるため多めに用意
乳幼児	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	バスタオル	布団の代わりにもなる
乳幼児	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	
乳幼児	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	だっこ紐	普段使いのものがあればそのまま転用可能
乳幼児	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	母子手帳	
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身体障害者手帳	
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	助けを求める手段	ホイッスル、防犯ブザーなども
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	移動を求める手段	杖、歩行者、車いすなども
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	情報を得る手段	ラジオ、携帯電話（と乾電池充電器）なども
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	コミュニケーションを助ける手段	筆談用の紙とペン、辞書なども
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	落ち着ける / 安心できるもの	子どものおもちゃ、ぬいぐるみ、大人の場合は嗜好品なども
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	要介護者と確認できるもの	

避難生活用グッズ

(備蓄するモノ)

ジャンル	チェック	必要○	グッズ	メモ
衣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	衣類	防災専用には不要、避難所へ持ち出せるように袋などを用意しておく
衣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	毛布	普段使いのものがあれば防災専用には不要
衣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雨具	レインコートやボンチョなどを用意
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	保存食類/食料	3〜7日分必要だが、全量を防災専用食として用意する必要はない
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	塩 / 調味料	防災専用には不要
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食器類	紙皿、紙コップ、割り箸など
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ラップ	食器にかぶせれば洗うための水が不用になる
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	アルミホイル	調理器具としても利用可能
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	缶切り	
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	カセットコンロ / ボンベ	普段使いと兼用できれば防災専用には不要
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	鍋	防災専用には不要
食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	水	1人1日3リットルを目安に、3〜7日分。スーパーの特売で買えば十分
住	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	歯磨きセット / 洗口剤	ガムなどで代用することも可能
住	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	石鹸	
住	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ドライシャンプー	
住	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	重曹	石鹸、洗剤の代用品として利用可能
住	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ふるしき	荷物をまとめるほか包帯としても利用可能
住	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	予備電池（バッテリー）	単三乾電池とスーパースー（サイズを変えるための道具）があると良い
住	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	工具類	
住	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	用意した水・食料と同じ期間分の簡易トイレを用意しておく
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	地図（避難用 / 帰宅支援用）	市町村発行の、津波・地震・噴火ハザードマップがあれば必ず用意
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	新聞紙 / タンボール	防災専用には不要、多目的に利用可能
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ローソク	地震の直後は火災が起こりやすいため利用不可、長期避難用途
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	非常用給水袋 / タンク類	台車やキャリーをあわせて用意しておくとし運びが容易に
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	キッチンペーパー	ティッシュペーパーやトイレットペーパーの代用にも
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ホワイトボード	ノート1冊でも代用可能
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	さらしの布	
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	救助グッズ	ノコギリ・ボール・ジャッキに加え、応急手当のセットを用意
便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	体の一部	予備のメガネ・補聴器・入れ歯などの体の一部、持病の薬とお薬手帳のコピーなど