

# もしもに備えを！ 自分に必要な備蓄品を準備してみましょう

## 日常時の備え

携帯できそうな物品を、  
いつも使うバッグやポケットに  
入れて身につけましょう！



いつも  
携帯

小型懐中電灯、ホイッスル、飲料水、  
身分証明書(コピー)、鉛、携帯電話、  
筆記用具など

## 被災して逃げる時の備え

とっさの時に持ち出して  
逃げられるよう、  
家庭や勤務先に  
貴重品などをコンパクトに  
まとめておきましょう！



非常  
持ち出し  
品

貴重品(メガネ、薬、鍵、  
保険証・通帳等のコピー、印鑑等)、  
飲料水、非常食、懐中電灯、  
携帯ラジオ・電話、油性マジック、  
筆記用具、手袋、マスク、  
運動靴、防災ずきん、簡易トイレ、  
タオル、ポリ袋、トイレトーパー、  
ウェットティッシュ、  
ライター、ブランケットなど

## 在宅で被災生活の時の備え

ライフラインが途絶えても、  
最低3日間は  
自給自足できる物品を  
備蓄しておきましょう！



安心  
ストック

飲料水、保存食、懐中電灯、現金、救急箱、  
下着・衣類、カセットコンロボンベ、鍋、  
ラップ、箸・スプーン、歯磨きセット、  
避難用地図、段ボール、新聞紙、ローソク、  
予備電池など

## 個別に必要な備蓄品

女性	化粧品(鏡・くし)、生理用品、防犯ブザー
男性	髭剃り
高齢者	介護手帳・介護用品、紙おむつ、入れ歯、補聴器、持病薬
乳幼児	哺乳瓶・粉ミルク、離乳食、バスタオル、紙おむつ、だっこ紐、母子手帳
障がい者	障害者手帳、助けを求める手段(ホイッスルなど)、 移動を助ける手段(杖・おんぶ紐など)、情報を得る手段(拡大鏡、ラジオなど)

# もしもに備えを！ 水・火・トイレ3大必需品！



参考：阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター作成資料「減災グッズを備えよう！」より