

防災グッズリスト(全員が対象)

	携帯	持出し	家置き
リュック		● 大人1人1つ	
	【必須】反射材付き、防水機能、ショルダーベルトのクッション性		
ポーチ	● 1人1つ		
保存水		●	●
		1人500ml×2~3本	1人1日3L 最低3日分、できれば7日分
非常食		● 2~3食分+おやつ	● 最低3日分、できれば7日分
手回し充電ラジオライト		●	
	【必須】AM/FMラジオ、手回し充電機能、懐中電灯機能、 スマホ・携帯電話充電機能、サイレン機能		
AM/FMラジオ	● 1人1つ		
ランタン		● 最低でも家族に1つ	● 2つ以上あると便利
	防災リュックに入れて自宅に保管しておくため、 自宅避難の際もそれを使う。(別で用意は不要)		
モバイルバッテリー	● 1人1つ		
	小型でスマホが3回程度充電できる10,000mAh程度の大容量		
アルミブランケット	● 1人1つ	●	
エアーマット		● 1人1つ	
寝袋		● 1人1つ	
ホイッスル	● 1人1つ	●	
簡易トイレ	● 1回分	● 3回分程度	● 1人1日5回として 3日15回分~7日35回分

目かくしポンチョ		● 1人1つ(最低でも家族に1つ)	
	頭からかぶる主に着替え目かくし用のポンチョ		
ウォーターバッグ		● 1人1つ	●
	防災リュックに入れて自宅に保管しておくため、自宅避難の際もそれを使う。(別で用意は不要)給水時必要になるため、多めに持っている方が○。		
ウェットティッシュ・ティッシュ	● 1人1つ	●	●
		断水を想定して体ふきシートも	
歯磨きシート		● 1人1つ	●
	防災リュックに入れて自宅に保管しておくため、自宅避難の断水時もそれを使う。(別で用意は不要)		
水のいらないシャンプー		● 家族で1つ	●
	防災リュックに入れて自宅に保管しておくため、自宅避難の断水時もそれを使う。(別で用意は不要)		
レインコート		● 1人1つ	
タオル		● 1人1つ	
マスク	● 1人1枚	● 1人数枚	
ヘルメット		● 1人1つ	
	持ち出しリュックに入れておく場合は、折りたたみ式を推奨。		
救急セット・薬	●	● 家族で1つ	●
	毎日携帯するポーチには絆創膏程度の簡単なもの。		
発熱剤		● 家族で数個	●
	防災リュックに入れて自宅に保管しておくため、自宅避難の停電・ガス停止時もそれを使う。		
カセットコンロ			● 家族で1つ
	自宅避難の停電・ガス停止時に使用。湯煎に使う保存水も要準備。		

軍手		● 1人1つ	
	避難時に軍手を着けて避難。		
ラップ			● 家族で1つ
	自宅避難時に洗い物を出さないよう、お皿やコップにかぶせて使用。		
洋服・下着		●	●
	避難時に濡れた場合の替えの服や靴下。 避難所では初期段階で洋服類は絶対的に不足します。		
アイマスク・耳栓		● 1人1つ	
	避難所では不安とストレスから不眠になりやすいです。		
スリッパ		● 1人1つ	
	避難所で、あるといいアイテムとして挙げられることが多いです。		
紙皿・コップ		● 1人1つずつ	
	ラップを巻いて使用。あると便利ですが、なくても問題ないアイテムです。		
トイレトペーパー		● 家族で1つ	
	あると万全ですが、ティッシュで代用することも可能です。		
現金(小銭)	●	●	●
	ATMが使えない場合や、停電でキャッシュレス決済ができない場合を想定して1,000円札や小銭を数日分用意しておく。		

ソナエテ

<https://bousai-irumono.com/>

防災グッズ・備蓄品の全リスト一覧表ページ



上記のQRコードを読み込んでアクセスできます。