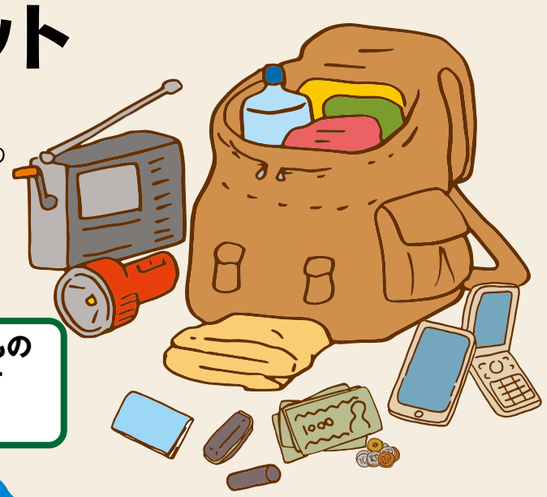
② わが家の防災セット

災害に備えて各家庭で揃えておくべき防災セットは、
避難時にすぐに持ち出すべき「1次持ち出し品」と、
救援物資が届くまで自足するための「2次持ち出し品」の
2段階に分けて準備しましょう。



① 1次持ち出し品リスト

- ●避難所での生活（1日程度）に最低限必要なもの
- ●運べる目安は男性15kg以下、女性10kg以下
- ●リュックに入れて、玄関口・勝手口に準備

貴重品

- ✓ 現金 ※公衆電話用に10円・100円硬貨
- ✓ 車や家の予備鍵
- ✓ 銀行の口座番号
- ✓ 生命保険契約番号など
- ✓ 健康保険証 ※コピーや番号の控え
- ✓ 運転免許証
- ✓ 印鑑
- ✓ マイナンバーカード

家族に応じて必要になるもの

女性用品	✓	生理用品
	✓	基礎化粧品
	✓	髪留め・ヘアゴム
	✓	
赤ちゃん用品	✓	粉ミルク
	✓	離乳食
	✓	紙おむつ
	✓	
高齢者	✓	予備メガネ
	✓	持病薬
	✓	携帯用杖
	✓	介護用品
	✓	食べやすい非常食
	✓	
ペット	✓	キャリーバッグ
	✓	ペットフード、飲料水
	✓	リード

その他

情報収集用品	✓	携帯電話 ※充電器
	✓	携帯ラジオ
	✓	家族・親戚の連絡先
	✓	筆記用具
	✓	家族やペットの写真 ※はぐれたときの確認用
	✓	
食料など	✓	非常食 ※持ち運びしやすく高カロリーのもの
	✓	飲料水 ※1.5ℓ程度
	✓	
救急・衛生品	✓	救急セット（包帯・絆創膏・傷薬など）
	✓	タオル
	✓	トイレットペーパー、ウェットティッシュ
	✓	下着類
	✓	
便利品など	✓	懐中電灯 ※1人1個・予備電池
	✓	笛・ブザー
	✓	マスク ※風邪・ホコリを避ける
	✓	軍手・革手袋
	✓	雨具 ※レインコートは防寒用にも
	✓	防災ずきん・ヘルメット ※避難時に
	✓	スリッパ
	✓	レジャーシート・毛布 ※寝袋も便利
	✓	万能ナイフ
	✓	マッチ・ライター
	✓	ビニール袋・新聞紙
	✓	簡易トイレ
	✓	予備のメガネ、コンタクトレンズなど
	✓	鏡・ブラシ
	✓	抗菌スプレー
	✓	

② 2次持ち出し品リスト

- ●目安は1週間分。普段の買い物で工夫を
- ●衣装ケースなどに入れて保管
- ●物置や軒下、ベランダなどに配置

2次持ち出し品

水	✓	飲料水など（1人1日3ℓ）
	✓	非常用給水袋
	✓	
備蓄食材	✓	アルファー化米、無洗米、切り餅
	✓	スパゲティ・そうめん
	✓	インスタントラーメン
	✓	缶詰類（肉・魚・大豆）
	✓	レトルト食品（おかゆ・カレー）
	✓	即席スープ・みそ汁
	✓	ビスケット・キャンディ・チョコレート
	✓	塩など調味料
	✓	梅干し
	✓	マルチビタミン剤
	✓	
衣　類	✓	上着
	✓	下着 ※速乾性の高機能繊維が最適
	✓	靴下
	✓	冬場の場合は防寒着
	✓	
生活用品	✓	ランタン
	✓	タオル・バスタオル
	✓	毛布
	✓	雨具
	✓	電池
	✓	カセットコンロ・ガスボンベ
	✓	固形燃料
	✓	鍋・やかん
	✓	ラップ
	✓	皿・コップ（紙・ステンレス）
	✓	わりばし・スプーン
	✓	歯ブラシ・石けん
	✓	携帯電話の充電器 ※電池式・手回し式など
	✓	新聞紙
	✓	使い捨てカイロ
	✓	災害用トイレ ※1人1日5～8回分
	✓	

普段の買い物を工夫して無駄のない備蓄を

飲料水や乾物、インスタント・レトルト食品など、少し多めに買い置きし、ローテーションすることで、無駄のない備えになります。

身近に置いておきたい

普段からLEDライトやホイッスル、筆記用具、水筒を持ち歩いていると、災害時に役立ちます。また寝室の枕元には懐中電灯、携帯電話、携帯ラジオ、ホイッスル、メガネ、スリッパなどを置いておくと、夜中でも慌てません。

非常時は「水」の確保が重要！

飲料水は1人1日3ℓが目安になります。くみ置きした水道水は直射日光を避けると3日程度は飲料水として使えます。保存には塩素が必要なので、浄水器を通さずにくみ置きしてください。

創意工夫で代用品ができる

被災時は水洗トイレが使えないこともあります。災害用トイレ（携帯トイレ・簡易トイレ）などを準備しておくと便利ですが、自宅のトイレならポリ袋と新聞紙で簡易トイレが作れます。1人1日5～8回分が目安です。