

災害時用備品(例)(乳幼児の家庭用)

普段のおでかけカバンに

- | | | | |
|---|---------------------------------|---|---------------------------------|
| ☐ 親子健康手帳(母子健康手帳) | ☐ 携帯トイレ | ☐ マスク | ☐ 除菌シート |
| ☐ 健康保険証 | ☐ ホイッスル | ☐ ミルク、ベビーフード | ☐ 携帯用消毒液 |
| ☐ 子ども医療費受給者証 | ☐ 電話番号メモ | ☐ 水筒かペットボトル | ☐ 生理用品 |
| ☐ 着替え(長袖) | ☐ 輪ゴム | ☐ 子ども用爪切りはさみ | |
| | | ☐ レジ袋(災害時には仮おむつや止血に) | |



非常用持ち出し袋に

- | | | |
|---|-------------------------------------|--|
| ☐ 開けてすぐ食べられる食品 | ☐ 防災頭巾、帽子 | ☐ バスタオル |
| ☐ 飲料水 | ☐ 軍手、手袋 | ☐ ブルーシート |
| ☐ スティックやキューブタイプの粉ミルク、液体ミルク | ☐ 懐中電灯 | ☐ 家族の写真 |
| ☐ 使い捨ての哺乳瓶、紙コップ | ☐ メモ、筆記具 | ☐ 小さいおもちゃ |
| ☐ 砂糖か氷砂糖 | ☐ 現金、小銭 | ☐ おむつ(圧縮袋を使ってコンパクトに) |
| ☐ ベビーフード | ☐ 除菌シート・スプレー | ☐ 子どもの迷子札用の安全ピン |
| ☐ スリッパ、スニーカー | ☐ カイロ、保冷剤 | ☐ ライター、ティッシュ、ばんそうこう、小さいはさみ(まとめて小袋に) |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ 抱っこひも | ☐ ラップ(けがの時の応急処置や食器を敷く、汚物をくるむなど) |
| ☐ レジ袋、黒のごみ袋 | ☐ おしりふき | ☐ コピー一覧
(免許証、健康保険証、親子健康手帳(母子健康手帳)、子ども医療費受給者証他) |
| ☐ シーツなどの薄い布 | ☐ 生理用品 | |
| ☐ 携帯充電器 | ☐ 使い捨て下着 | |
| ☐ ラジオ、電池 | ☐ 携帯トイレ | |
| | ☐ 歯ブラシ・洗口液 | ☐ ポリ袋 |



家庭にストックしておく災害グッズ

- | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|--|--|------------------------------|
| ☐ 食料品 | ☐ 筆記具 | ☐ ポリタンク | ☐ 家族の写真 | ☐ ポリ袋 |
| ☐ 飲料水 | ☐ 雨具 | ☐ 毛布 | ☐ 下着、靴下 | ☐ マスク |
| ☐ ペーパー類 | ☐ 予備の電池 | ☐ 歯ブラシ | ☐ おむつ、 | ☐ 消毒液 |
| ☐ カセットコンロ | ☐ ガムテープ | ☐ スニーカー | ☐ ミルク、常備薬 | |
| ☐ 救急箱 | ☐ 体温計 | ☐ 紙皿、紙コップ(紙コップも哺乳びんの代わりになります) | ☐ ごみ袋、レジ袋(防寒、雨具、水を運ぶタンクに) | |



(参考) 東日本大震災を経験したママたち手作りの「防災ママブック」より