

防災士がおすすめする備蓄チェックリスト(妊産婦・乳幼児用)①

(空欄には自分の生活に欠かせないものを追記しましょう)

非常持出品

*妊産婦・乳幼児が特に必要なもの

非常持出品は、自宅から避難する時に、すぐに持ち出すことができる必要最低限の必需品です。両手が使えるようにリュックサックなどにまとめて用意し、玄関などすぐに持ち出せるところに置いておきましょう。

貴重品

- ☐ 現金(特に小銭)
- ☐ 預貯金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 運転免許証
- ☐ マイナカード(健康保険証)
- ☐ 家族写真
- ☐ *母子健康手帳
- ☐ *子どもの医療費助成受給券
- ☐

非常食品類

- ☐ 非常食(調理不要なもの)
- ☐ ペットボトル水(500ml)
- ☐ *粉ミルク用飲料水
- ☐ *粉ミルク、★液体ミルク
- ☐ *離乳食(レトルト食品)
- ☐ *おやつ

★液体ミルクは災害時、調整の手間がなく、すぐに使えるため災害時に有効です。

衣類等

- ☐ 下着・肌着類
- ☐ 上着
- ☐ 靴下
- ☐ 軍手
- ☐ マスク
- ☐ レインコート
- ☐ ヘルメット
- ☐ *抱っこひも
- ☐ *授乳ケープ
- ☐

応急医薬品、日用品、衛生用品等

- ☐ 救急セット
- ☐ かぜ薬、解熱剤
- ☐ 胃腸薬
- ☐ タオル
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 紙皿、紙コップ
- ☐ *台所用ラップ
- ☐ *スプーン、ストロー、スパロウ
- ☐ 割りばし
- ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋、レジ袋
- ☐ トイレtpーパー
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ ライター
- ☐ *生理用品
- ☐ *清浄綿
- ☐ *哺乳ビン
- ☐ *紙おむつ
- ☐ *おしりふき
- ☐ *子ども用くすり
- ☐

その他

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯、ランタン
- ☐ 予備の乾電池(単1～単4)
- ☐ 笛またはブザー
- ☐ *マタニティマーク
- ☐ *おもちゃ
- ☐ *お薬手帳
- ☐ *診察券
- ☐

※子ども用の備蓄は定期的に確認しましょう！

注意：裏面もあります

防災士がおすすめする備蓄チェックリスト(妊産婦・乳幼児用)②

(空欄には自分の生活に欠かせないものを追記しましょう)

非常備蓄品

*妊産婦・乳幼児が特に必要なもの

非常備蓄品は、大規模災害時に救援物資等が届くまで、自力で生活できるように準備しておく水、食料、生活用品などです。発災3日から1週間分を用意しておきましょう。

水

1人1日3ℓを目安に計算しましょう

家族__人 × 3ℓ × 7日 = __ℓ

食料

1人1日3食を目安に計算しましょう

家族__人 × 3食 × 7日 = __食

- ☐ 無洗米
- ☐ 即席めん
- ☐ レトルト食品、缶詰
- ☐ おかし(チョコレート、ビスケットなど)
- ☐ 調味料
- ☐ アレルギー対応食品

※同じ食料だと食べ飽きてしまうので米類、
麺類、パン類と様々な主食を用意しましょう。

生活用品等

- ☐ カセットコンロ
- ☐ 予備のボンベ
- ☐ ビニールシート
- ☐ ガムテープ、養生テープ
- ☐ 毛布、寝袋
- ☐ 紙皿、紙コップ
- ☐ 割りばし
- ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋、レジ袋
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 新聞紙
- ☐ *マタニティウェア
- ☐ *授乳服
- ☐ *下着、肌着類
- ☐ *紙おむつ
- ☐ *スキンケア用品

準備する時のポイント

非常持出品の貴重品

防犯上、持出袋には入れず、すぐに持ち出せるよう別の場所に保管します。
(万が一、持ち出せない場合のことを考慮して、コピーを持出袋に入れておくこと)

非常持出品の非常食品類

非常食には、栄養補助食品(野菜ジュースなど)も加えましょう。

非常持出品の応急医薬品、日用品、衛生用品等

持病がある方は常備薬と処方箋、お薬手帳を用意しましょう。
そのほか、コンタクトレンズの洗浄液や水を使わないドライシャンプーなどあります。

非常備蓄品の水や食料

生活用水はお風呂の残り湯など活用しましょう。
ペットを飼っている場合は、ペットフードも用意しましょう。

非常備蓄品の生活用品

アウトドア用品など活用しましょう。