



いざ災害！…そのときに備えて（3）

1. 自分と家族の命を守るために

備蓄品には、「命に関わるもの」「無いと困るもの」「あったら便利なもの」とがあります。

命に関わるもの

笛	救助を求める
懐中電灯、予備電池	夜でも周囲の状況を把握。脱出口をさがす。
ボール	脱出口を確保。家族や隣人を救出する
のこぎり	脱出口を確保。家族や隣人を救出する。
ジャッキ	家族や隣人を救出する
ロープ	脱出用。救助のためがれきを引っ張る

ないと困る物

《日用品》	
靴底の厚い靴または編み上げ靴	枕元にはスリッパを
携帯ラジオ、イヤホン、予備電池	
携帯電話・充電器	
多機能ナイフ	缶切り、栓抜きをついたもの
ライター	
携帯用カイロ	
生理用品	
トイレトペーパー	芯を抜くと保管しやすい
ヘルメット	なければ防災ずきん
軍手	すべり防止用のもの
ビニールシート	
粉ミルク・ほ乳瓶、紙おむつ	
ペット用品	
《衣類等》	
タオル	
下着	
雨具	
防寒具(冬の場合)	
《食料等》	
飲料水	1人1日3リットル×3日間
レトルト食品、缶詰	
非常食	加熱材つきがよい
チョコレートバー	非常食によい



いざ地震！…そのときに備え（４）

1. 自分と家族の命を守るために 備蓄品つづき

ないと困る物 つづき

《救急用品》	
包帯	できるだけたくさん
三角巾	
消毒薬、整腸薬、風邪薬、のど飴	
ばんそうこう	
《貴重品》	
現金	小銭もたくさん用意
印鑑	
預金通帳	防犯上、常時リュックに入れず、コピーを
権利証	リュックに入れず、すぐ持ち出せるように
免許証	カラーコピー
保険証	コピー
《高齢者など》	
入れ歯	
車いす	
常備薬	
おぶいひも	
眼鏡	

あると便利な物

包装用ラップ	食器に敷くと、食器を洗わずに済む。包帯代わりに
卓上カセットコンロ	予備ボンベもあるとよい
ウェットティッシュ	
布ガムテープ	ガラスの破片も取り除くことができる
ビニール袋	1人につき大中小3枚
筆記用具	ボールペン、サインペン、太マジック、白紙またはノート
毛布	
寝袋	
ナイフ	やや大型のもの

備蓄品の置き場所物（すぐ持ち出せるよう袋に入れておくとよい）

枕元	笛・懐中電灯・くつ（くつ底の厚いもの）又はスリッパ
寝室	飲料水・すぐ食べれる非常食・貴重品 など 最低限の物・バール
玄関・車庫 等に 分散	非常食・下着・防寒服・ロープ・のこぎり など
車のトランク	ジャッキ・毛布・飲料水 など 重い物