

いざという時に
あわてないために
日ごろから
チェック!

避難所へ行くとき 持ち物チェックリスト

最低 1 日分は自分で持っていけるように準備しましょう!



主な持ち出し品 (最低 1 日分の目安)

☐ 水



1人1日3リットルが目安。
できれば多めに。

☐ 食料・おやつ



すぐに食べられるもの。
食べ慣れたものが安心。

☐ 常備薬・お薬手帳



持病の薬やお薬手帳の
コピーも忘れずに。

☐ モバイルバッテリー



スマホの充電切れは
情報・連絡ができなくなる
原因に。

☐ 懐中電灯



夜や停電時に必要。
予備の電池も忘れずに。

☐ ラジオ



災害情報の確認に。
手回し式もおすすめ。

☐ マスク



ほこり・菌の対策に。
衛生面を守ります。

☐ タオル・ウェットティッシュ



汗ふき・体ふきや、手や体を
ふくなど何かと便利。

☐ ティッシュペーパー



鼻をかむ・汚れをふく・何かと
役立つ必需品。

☐ 消毒液



手指の消毒や、
身の回りの衛生に。

☐ 着替え



下着・靴下も忘れずに。
季節に合わせて用意。

☐ 防寒具・雨具



防寒着・ブランケットや
雨具があると安心。

☐ ゴミ袋



ごみ入れ・荷物の仕分け
雨よけなど多用途!

☐ スリッパ・上履き



足元のケガや冷えを防ぎ、
衛生的に過ごせます。

☐ 筆記用具・メモ帳



メモや連絡先の記録に。
家族の情報を書いておく
と安心。

☐ 身分証明書のコピー



万一のときの本人確認に
必要。

☐ 現金 (小銭も)



停電時はキャッシュレスが
使えないことも。

☐ その他

必要なものを
家族で話し合って
準備しましょう。



ちょこっと 防災クイズ!

避難所で一番困ることは
次のうちどれ?

- A. 水がない
- B. トイレがない
- C. 情報が入らない

(答えは裏面の一番下!)



防災士からのメッセージ

避難所には、すぐに必要なものが
そろうとは限りません。
まずは自分と大切な人の命を守る
ために、「自分で備える力」を
つけましょう。

備えは、あなたと家族の
安心につながります。



家族構成に合わせて用意するもの (例)

高齢者がいるご家庭

- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 杖・歩行補助具
- ☐ 補聴器・予備電池
- ☐ 大人用おむつ
- ☐ 介護食・とろみ剤 など



子どもがいるご家庭

- ☐ ミルク・哺乳瓶
- ☐ 離乳食・おやつ
- ☐ おしりふき・おむつ
- ☐ おもちゃ・絵本 など



女性に必要なもの

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル
- ☐ スキンケア用品 など



ペットがいるご家庭

- ☐ フード・おやつ
- ☐ リード・ハーネス
- ☐ トイレ用品
- ☐ ケージ・キャリーバッグ など



定期的に見直そう!

- ☒ 定期的な中身を確認しよう
- ☒ 季節や家族構成に合わせて
見直そう
- ☒ 使い方を家族で確認しておこう



💡 上記は一例です。ご家庭の状況に合わせて、必要なものを考えましょう。

🍀 多治見市防災士の会

家族構成に合わせて備えよう！

プラスの持ち物リスト

～ 自分や家族に必要なものを書き出して、備えましょう！～

必要なものは
家族によっ
てちがいます。

「わが家だけのリスト」を
作っておきましょう！



高齢者がいるご家庭



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

子どもがいるご家庭



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

女性に必要なもの



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ペットがいるご家庭



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

一人暮らしの方



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

その他（自分に必要なもの）

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

メモ欄



備えておくと安心なポイント

- ☒ 消費期限のあるものは
定期的に見直しましょう
- ☒ 季節や家族の状況に合わせて
見直しましょう
- ☒ 使い方を家族で確認しておきましょう



防災クイズの答え

正解：B トイレが使えないことは、体調や衛生に大きく影響します。簡易トイレの準備がとても大切です！



多治見市防災士の会