



非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品
（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意）
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
（連絡、現金、パスポート、運転免許証、病院の診療券、マイナンバーカードなど）

子供がいる家庭の備え

- ミルク（キューブタイプ）
- 子供用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- 携帯カトラリー
- ネックライト

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー／ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 介護食
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 吸水パッド
- お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう