

避難バッグを 見直そう

避難中にはぐれてしまうことも想定し、1人1個用意することも大切です。

1

第1次避難バッグの基本は、「持てる・使える・助かる」

- 一番大切なものは命です。グッズが充実していると安心ですが、あくまで重量オーバーにならないように……。
- 非常グッズは必ず1度は使ってみて、すべて“使える”状態にしておきましょう。
- 最優先は、命を守るために必要な非常グッズ。次に必要なのは生活必需品です。1日の生活を振り返り、備えておきましょう。
- 避難バッグと合わせてヘルメットを備えておくとう安心です。



2

いったん落ち着いてから取りに戻る、第2次避難バッグ

- 一時帰宅の安全が確認できてから、持ち出す避難バッグです。備蓄の延長で備えておくこともオススメです。
- まずはじめに、持ち出し品リストを作り、発災時に必要度が高いものから優先順位を付けて、第1次避難バッグに備えます。入りきれなかったものを、第2次避難バッグに。

3

緊急時に命を守るグッズは、常時携帯用避難バッグに。

- 緊急時の必要度が高く、常時持ち歩けるものは、ポーチ等にまとめ、持ち歩くようにしましょう。

【バッグの中身一例】

ホイッスル、保温シート、簡易トイレ、ラジオ、懐中電灯、非常食(簡単に食べられるもの)、水、パーソナルカード(P17)常用中の薬、ガーゼのほか、(妊娠週数や乳幼児の年齢によって必要なもの一式)等

避難バッグを
見直そう

リスト

ポイント

避難バッグの種類

母子健康手帳、 健康保険証	{常に携帯し、大切なページはクラウドに。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
オムツ、お尻ふき	{お尻ふきは、身体を拭く際にも役立ちます。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
授乳用ケープ、 ミルクセット	{日ごとの授乳方法に合わせて準備しましょう。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
スプーン、紙コップ、 キッチン用ラップ	{コップで少しずつ飲ませる方法もあります。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
ガーゼ	{歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり… 乳児のお世話になにかと使えます。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
抱っこ紐	{避難の際や、避難所で両手が使えるように、 抱っこ紐が便利です。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
非常食、離乳食	{母乳やミルクで代用したり、大人の食事を取り分けることもできます。 市販の離乳食を備えておくと安心です。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
ビタミン剤	{災害時はビタミン類が不足し、口内炎になりやすいので、 サプリメントを用意しておくとういでしょう。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
着替え、靴、 防寒具	{抱っこして避難する際にも、歩けるようになった子どもには靴をはかせておくとういでしょう。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
生理用品、ビデ	{使い慣れた生理ナプキンや、生理用ショーツがあると便利です。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
マスク	{避難所内では、感染予防としてマスクを着用しましょう。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>
おもちゃ	{使い慣れたおもちゃがあることで、心のケアにもつながります。}	1次 <input type="checkbox"/>	2次 <input type="checkbox"/>	携帯 <input type="checkbox"/>