保存版 防災ソムリエ® お勧めチェックリスト

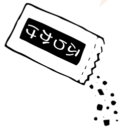
自分で作る家庭の防災リスト

食料品

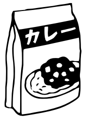
□ お水
□ 塩
□ ふりかけ
□ レトルト食品
□ 梅干し
□ のりつくだ煮
□ カップラーメン
□ 野菜ジュース
□ 缶詰
□ シリアルバー食品
□ 無洗米

賞味期限は
ありません！

ゆかりがお勧め



カレーなど



嗜好品

□ のど飴（かさばらないもの）
□ スティックコーヒー・ティーパック
□ スポーツドリンク（粉末）
□ スープ・即席みそ汁（乾燥）
□ 缶詰（みかん缶詰がお勧め）
□ ガム（ミント系）・好きなお菓子
□ タバコ（愛煙家は必須）
□ アルコール（小瓶のウイスキー）

衛生用品

□ 常備薬・ゼリー（飲み薬用）
□ 絆創膏など救急用品セット
□ 歯ブラシ・歯磨き（ペーパー歯磨き）
□ ドライシャンプー
□ ティッシュ、トイレットペーパー
□ 汚物入れ用ポリ袋（黒色）
□ 除菌ウェットティッシュ
□ 汗拭きシート
□ 手指消毒用アルコール
□ 使い捨て手袋
□ 簡易組立便座（丸洗い可能タイプ）
□ 固めるトイレ（凝固剤）

衣類

□ 靴下
□ 着替え、下着
□ 大きいゴミ袋
（市町村指定のゴミ袋）

なぜか
忘れがちな靴下

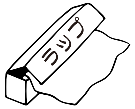
貴重品

□ 小銭（10円、100円）
□ 銀行口座など重要な情報

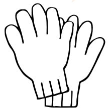
日用品

□ ラップ
□ ナイロン袋
□ 軍手、作業用手袋
□ 手ぬぐい
（ハンカチ・タオル）
□ 割りばし、スプーン
□ 反射タスキ（夜間避難用）
□ 香取線香（虫よけ）
□ 使い捨てカイロ
□ アイマスク、耳栓
□ コンタクト
□ ライター、点火棒
□ マスク

食器に巻けば
洗わなくてOK



ガラス片
にも対応



情報収集

□ ラジオ
□ 携帯充電器（モバイルバッテリー）
□ 家族・親戚・友達の連絡先

避難所用品

□ 懐中電灯・乾電池
□ カセットコンロ、ボンベ
□ ブルーシート（厚手タイプ）
□ 養生テープ･ロープ（ブルーシート固定）

その他

□ 油性ペン
□ メモ帳（出来れば耐水紙）
□ 写真（家族、ペット）

防災グッズは、買って安心するのではなく、備えておいて良かったと思う物が一番の防災グッズです。
住む環境、家族構成によって、また、子どもの成長に合わせて備えるモノも変化します。
変化に応じてご家庭で防災リストを更新しましょう！

こども

□ ミルク
（乳児用、液体ミルク）
□ 哺乳瓶
（使い捨て哺乳瓶）
□ スキンケア
□ 紙おむつ･おしりふき
□ 遊び道具
（筆記具･折紙･トランプ）

女性

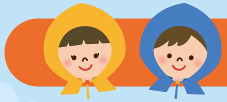
□ 生理用品
□ スキンケア

ペット

□ ペットのご飯
□ ペットの紙おむつ

フリースペース

□
□
□
□
□



こどものチェックリスト

なまえ		血液型 型（＋－）
連絡先（れんらくさき）１	なまえ	（　　）
	☎	
連絡先（れんらくさき）２	なまえ	（　　）
	☎	

家族の写真

家族の避難場所（かぞくのひなんばしょ）

たべもの
たとえば、お水、カレー、保存食など

□
□
□
□
□

おかし
たとえば、チョコレート、ガムなど

□
□
□
□
□

毎日つかうもの
たとえば、歯ブラシ、靴下、くすりなど

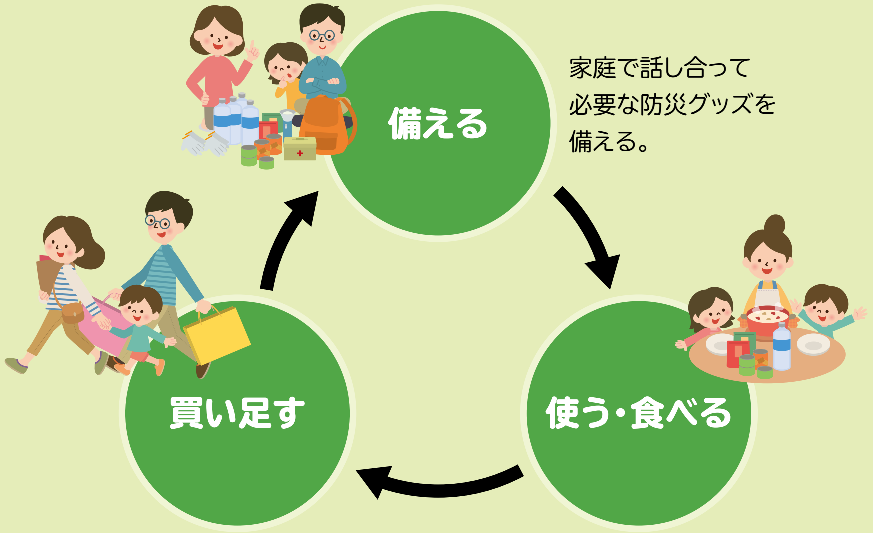
□
□
□
□
□

そのほか
たとえば、すきな本、マンガ、トランプなど

□
□
□
□
□

ながら防災（ストック）®で新しい防災習慣

ながら防災（ストック）® は、使いながら備える考え方です。備える、使う、買い足すを繰り返すことで、日常から緊急時の備えをする新習慣です。家族で話し合って、家庭に合った防災グッズを宝探しのように見つける。話し合うことで防災意識を共有し、次世代に伝えることができます。



備える
家庭で話し合って
必要な防災グッズを
備える。

使う・食べる
日常の中で定期的に
使用する、食べる。

買い足す
使った・食べた分を
新たに買い足す。

防災ソムリエ®が教える！ ワンポイントアドバイス

！ 嗜好品も防災グッズ

タバコもアルコールも救援物資としては不向きと思われても、愛煙家などその人にとっては重要な物であることには間違いがありません。

！ 最強の防災グッズは、のど飴

避難所での乾燥対策だけではなく、初めて会った人と会話のきっかけになり、また話すことで心の安定にもつながります。

家庭で備える、みんなの防災
そなえるホーム https://home.sonael.com/

「ながら防災」の考え方から、最低限の防災用品のセットを取り扱いしています。
各ご家庭で必要なものを追加して、オリジナルの防災セットを作りましょう！