

非常持出品・備蓄品チェックリスト



妊婦

- 出産準備品(入院グッズ)
- かかりつけ医以外の病院の場所
・連絡先を記入したカードなど
- マタニティマーク

乳児

- 粉ミルク
(キューブ、スティックタイプが便利)
- ベビーフード(瓶詰、レトルトなど)
- アレルギー対応食品(使用している場合)
- 哺乳瓶(使い捨て哺乳瓶があると便利)
- 哺乳瓶乳首
- 離乳食、おやつ
- カセットコンロ
(加熱処理すると衛生的)
- 抱っこひも、おんぶひも
- 紙おむつ
- おしりふき
- 不透明のビニール袋
(おむつの処理など)
- ガーゼ
- 綿棒
- 赤ちゃん用爪切り

体調を崩して下痢になりやすいので、紙おむつを多めに

幼児

- 子どもにあった非常食
- カセットコンロ
(加熱処理すると衛生的)
- 紙おむつ
- おしりふき
- 不透明のビニール袋
(おむつの処理など)
- ガーゼ
- 普段使っているおもちゃ、ぬいぐるみ
- 身元情報がわかるカード
(親の連絡先、名前など)
- 子どもの靴

授乳回数、食事とおやつ
の回数、食事の内容はいつもどおりに

ストレスに注意
ストレスを発散できる環境づくりが大切

避難所は大勢の人が集まり、免疫力が低い乳幼児には安全な場所とはいえません。在宅避難や分散避難(親戚・友人・知人宅)を確認しましょう。

共通

- 食料など
 - 飲料水(1人1日3ℓ程度)
 - 非常食(7日分)
 - レトルト食品、缶詰
 - ポリ容器(給水用に)
 - 紙コップ(哺乳瓶の代わりにもなります)
 - 食品用ラップ、スプーン、フォーク

水不足による脱水に注意

- 清潔・健康のためのもの
 - 常備薬、持病の薬
 - おくすり手帳、処方箋のコピー
 - 保険証・診察券(コピー)
 - 母子手帳
(予定日、病院の連絡先などを記載しておく)
 - アレルギー情報カード
(アレルギーを持っている子どもには携帯を)
 - ウエットティッシュ、消毒液
 - タオル類(バスタオル、ブランケットなど)
 - マスク
 - 生理用品(おりものシート)
 - ハブラシ、液体ハミガキ
 - ばんそうこう
 - 災害用トイレ(携帯トイレなど)
 - トイレトペーパー
 - 着替え(下着、防寒具、雨具なども)
 - ビニール袋(レジ袋・不透明のビニール袋など)
 - 水のいらないシャンプー
 - 化粧品(化粧水や乳液、リップクリームなど)
 - 体温計
 - スリッパ、上履き

不特定多数の人が使う避難所トイレは不衛生になりがち

- その他
 - ヘルメット、防災ずきん
 - 厚手の手袋
 - 携帯ラジオ(手回しが便利)
 - 懐中電灯
 - 乾電池、携帯充電器
 - ろうそく、ライター、マッチ
 - 現金(小銭も)
 - 防寒用ジャケット、雨具
 - レジャーシート(断熱マット)
 - 毛布、バスタオル(防寒のためなど)
 - 使い捨てカイロ
 - ソーイングセット
 - 筆記用具(メモ帳)

感染症対策にも気を付けて