

わが家のオリジナル持ち出し袋



貴重品

- 母子健康手帳のコピー
- 健康保険証のコピー
- 医療受給者証のコピー
- 運転免許証のコピー
- 通帳のコピー
- 保険証券のコピー
- 住所録のコピー
- 現金
- お薬手帳
- 家族の写真
- パーソナルカード()

健康衛生用品

- ウェットティッシュ
- ティッシュ
- マスク
- 簡易トイレ
- 歯磨きセット
- 生理用品
- 応急手当用品
- (絆創膏・ガーゼ・消毒薬・体温計・目薬・手指消毒用ジェルなど)
- 常備薬

生活用品

- 衣類(下着・上着・靴下)
- レインコート
- ビニール袋
- 軍手
- 紙皿
- 紙コップ
- 万能ナイフ
- 缶切り
- 栓抜き
- ひも
- ロープ
- キッチン用ラップ
- 新聞紙
- ガムテープ
- 食料(1日分)
- 水(500ml×人数分)



わが家に必要な防災グッズ

-
-
-
-
-
-
-

メガネ・コンタクト・常備薬など、家族にとって必要なものをリストアップしてみましょう。

情報収集用品

- ラジオ
- ラジオ用の電池
- 携帯電話
- 携帯電話の予備充電器
- 筆記用具

非常ツール

- 懐中電灯
- 予備電池
- ホイッスル
- 保温シート
- 使い捨てカイロ
- ライフジャケット

女性に必要な備え

- サニタリーショーツ
- 生理用ナプキン
- 携帯用ビデ
- ブラジャー
- 旅行用基礎化粧品セット

子どもに必要な備え

- 紙おむつ
- ミルクセット
- 紙コップ
- スプーン
- キッチン用ラップ
- ガーゼ
- ビニール袋
- バスタオル
- 離乳食
- 使い捨てカイロ
- 抱っこひも
- おもちゃ
- おしり拭き
- 着替え

家庭内の備蓄品～目安は1週間分～

- 飲料水/1人1日あたり3ℓ×7日分
- 食料/常温で日持ちし、調理不要のものを中心に家族7日分。離乳食・アレルギー対応食は多めに。
- 給水用タンク/運びやすくこぼれにくい。
- 卓上コンロ・ガスボンベ/温かい食事は非常時に活力になります。
- オムツ/常に1パック余分に備えましょう。
- ミルク/母乳ママも買い置きを。



太白区保健福祉センター 家庭健康課

住所/仙台市太白区長町南3丁目1-15

電話/022-247-1111

子育て家族の防災 非常用持ち出し袋の巻



おやこでチャレンジ! 防災術

非常用持ち出し袋を 準備しよう

～日頃の事故対策にもつなげよう～



「子どもと一緒に避難する」ときを具体的にイメージしながら、わが家に必要な備えをかんがえましょう。

太白区家庭健康課母子保健係
乳幼児の事故予防ワーキングメンバー作成

わが家に必要なものを備えましょう



持ち歩ける内容に
女性10kg
男性15kgが目安

持ち出し品をそろえたら、避難バッグに
つめて背負ってみましょう

貴重品

重要書類のコピー

(母子健康手帳・健康保険証・医療受給者証・運転免許証・通帳・保険証券)

お薬手帳

持病がある方は、緊急時に別の医師に見てもらおう際にお薬手帳があると安心です。

住所録のコピー

現金

銀行のATMが使えないこともあるので現金が必要。

家族の写真



貴重品はぬれても大丈夫なようにジッパーつき保存袋などに入れておきましょう。

非常ツール

レインコート

雨よけという本来の目的のほか、ほりこりよけ、防寒具や簡易トイレを使う際の目隠しにも。

使い捨てカイロ

カイロは身体の保温だけではなく、ミルクや離乳食を温めるのにも使えます。

ホイッスル

人の声より遠くまで届きます。小さな子どもは音を出すのにコツがいります。練習しておきましょう。

懐中電灯

できたら1人1本、または各部屋に1本備えたいものです。

防犯ブザー

保温シート

寒さは体力を奪います。一枚あると随分寒さがしのげます。

ケミカルライト

電池を必要せず、4~12時間発光します。重量も軽いので非常用におすすめ。

暗闇で子どもの目印になったり、カラフルに光るので不安解消にもなります。
100円ショップでも購入可。



情報収集

電池

懐中電灯・ラジオに必要。震災時は特に単1単3電池が不足しました。

ラジオ

停電時にはテレビが使えなくなります。非常時に情報収集するのにラジオは欠かせません。



衛生用品

消毒薬

常備薬

体温計

絆創膏

手指消毒用ジェル

歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり、乳幼児のお世話になにかと使えます。

目薬

埃が多い環境で目にゴミが入ったときに安心。

マスク

防塵・のどの乾燥を防ぐ、避難所での感染予防にも使えます。

歯磨きセット

特に育ち盛りの子どもは避難生活で虫歯をつくらないようにしましょう。

除菌シート

食べる前やトイレの後など、水が使えないときに役立ちます。

ティッシュ

食器類

箸・ストロー・スプーン

ビニール袋

ゴミや使用済みのオムツを捨てる。防寒具やシートの代わりに。段ボールにビニール袋をかぶせるとウォーターバッグとして使えます。

ラップ

お皿に敷けば洗わずに済むほか、包帯の代わりにもなります。

おしり拭き

赤ちゃんのおしり拭きは、身体も拭きやすく、肌に優しい。

万能ナイフ

さまざまなタイプのもが出ていますので、用途にあったものを選びましょう。

紙皿・紙コップ

エコではないものの紙皿・紙コップは水不足のときに活用できます。

缶切り



哺乳瓶が洗えない時に、月齢の大きい子は紙コップで少しずつミルクを飲ませる方法があります。低月齢の子はスプーンで少しずつ与えます。その時にスプーンにラップを巻いておくと、水が全く洗えない状況でも清潔を保てます。

女性に必要な備え

生理用ナプキン

使い慣れたものでなかったせいか、かぶれてしまったという体験談も。環境の変化で生理不順になる場合もあるので、多めがあると安心です。

清浄綿・携帯ビデ

膀胱炎やデリケートゾーンのトラブル予防に。

簡易トイレ

着替え(ブラジャー・サニタリーショーツ)

下着・上着・靴下など、特に汗をかきやすい乳幼児は着替えを多めに。

子どもに必要な備え

ミルク

粉ミルクは賞味期限に気をつけましょう。また、ミルクは必ず軟水で調整しましょう。

哺乳瓶

キューブ型の粉ミルクや使い捨ての哺乳瓶も避難生活には便利。

離乳食

離乳食はレトルトパックやピン入りのもの。粉末野菜は野菜不足の解消に。

バスタオル

寝具やおくるみの代わりとして使えるほか、授乳時の目隠しにも。

オムツ

オムツは少し多めに準備。子どもの成長に応じてサイズが変わるので、入れ替えが必要。

抱っこひも

慣れない環境で子どもが泣いてずっと抱っこしたままだったという人も。

お気に入りのおもちゃが一つでもあったら、子どもは日常を取り戻しやすくなります。



圧縮パックに入れると小さくまとめられます。



タオル



子どもに持たせる避難バッグは?

歩く子どもははぐれてしまった時を想定して、最低限の非常グッズをリュックに入れて背負わせておくと安心です。

- ① 携帯非常食・好きなお菓子
- ② パーソナルカード
- ③ おもちゃ(音の出ないもの)
- ④ ホイッスル

