

保存版 / 全項目入り

防災グッズ一覧 チェックリスト

自宅で過ごす備え、避難時の持ち出し品、家族別の追加品、避難計画、定期点検を一冊で確認できます。

01

自宅備蓄

断水・停電中の生活

02

持ち出し品

安全に避難する準備

03

家庭別

人・動物ごとの備え

わが家の設定

大人

人

子ども

人

備蓄日数

日分

確認日

防災準備チェック / 2026年9月版

自宅で過ごすための備蓄

公的な目安 水は1人1日3L、携帯トイレは1人1日5回分。備蓄は最低3日分、できれば1週間分を目安にします。

飲料・食料

まず生命維持から

- | | |
|--|----------|
| ☐ 飲料・調理用水 | _____ L |
| ☐ 主食（米、パックご飯、麺など） | _____ 食分 |
| ☐ 主菜（缶詰、レトルトなど） | _____ 食分 |
| ☐ 副菜・果物・栄養補助食品 | _____ 食分 |
| ☐ 調理不要ですぐ食べられる食品 | _____ 食分 |
| ☐ 家族が普段から食べ慣れた食品 | _____ 期限 |

トイレ・衛生

断水直後から必要

- | | |
|---|-----------|
| ☐ 携帯トイレ（便袋と凝固剤） | _____ 回分 |
| ☐ トイレットペーパー | _____ ロール |
| ☐ 防臭袋・ごみ袋・保管容器 | _____ 枚 |
| ☐ 使い捨て手袋 | _____ 組 |
| ☐ ウェットティッシュ・体拭き | _____ |
| ☐ 歯磨き用品・口腔ケア用品 | _____ |
| ☐ 生理用品・おむつ（必要な人） | _____ |

停電・情報

用途を分けて用意

- | | |
|---|-----------|
| ☐ 移動用ライト・ヘッドライト | _____ 個 |
| ☐ 室内用ランタン | _____ 個 |
| ☐ 予備電池（機器と規格を確認） | _____ |
| ☐ 携帯ラジオなど代替情報手段 | _____ |
| ☐ モバイルバッテリー・ケーブル | _____ |
| ☐ 自治体・気象庁の情報確認方法 | _____ 確認済 |

調理・生活

安全な使用方法も確認

- | | |
|--|----------|
| ☐ カセットコンロ・ボンベ | _____ |
| ☐ 鍋・調理袋・缶切り・紙皿 | _____ |
| ☐ 毛布、寝袋、床の冷え対策 | _____ |
| ☐ 防寒用品または暑さ対策用品 | _____ |
| ☐ 救急用品・常備薬 | _____ 期限 |
| ☐ 現金（小銭を含む） | _____ |
| ☐ 給水袋・ポリタンク | _____ |

家庭で調整 食料を「1日3食」で数えるのは当サイトの整理です。栄養、アレルギー、食べやすさ、調理に必要な水と熱源も別に確認してください。

避難時に持ち出すもの

持ち出し袋は「全部を入れる箱」ではありません。避難中すぐ必要なものを優先し、実際に背負って歩ける重さか確認します。

安全・移動

☐ 持ち出し用リュック

個

☐ 歩きやすい靴・雨具

☐ ヘッドライト・小型ライト

☐ 軍手・防寒具・タオル

☐ ホイッスル

飲食・衛生

☐ 持ち歩ける飲料水

L

☐ 調理不要の食品

食分

☐ 携帯トイレ・防臭袋

回分

☐ マスク・手指衛生用品

☐ ティッシュ・生理用品等

連絡・情報

☐ スマートフォン・充電ケーブル

☐ モバイルバッテリー

☐ 携帯ラジオ・予備電池

☐ 家族の連絡先を書いた紙

更新

☐ 地図・避難先の情報

健康・貴重品

☐ 常備薬・処方薬

期限

☐ お薬手帳・健康情報の控え

更新

☐ 救急用品

☐ 身分証・保険情報等の控え

☐ 現金・鍵・眼鏡等

持ち出す前の実地確認

☐ 家族それぞれが袋の置き場所を知っている

確認日

☐ 実際に背負い、両手を空けた状態で歩ける

確認日

☐ ライト、ラジオ、充電器を一度動かした

確認日

☐ 子どもの衣類・靴・おむつのサイズが合う

確認日

持ち出し袋の置き場所

持ち出し担当

家族に合わせて追加するもの

必要量は、普段の1日使用量と入手できない期間をもとに家庭で確認します。薬や医療機器は自己判断で数量や使い方を
変えず、医療者・薬剤師へ相談してください。

乳幼児

- | | |
|---|----------|
| ☐ 飲み慣れたミルク・液体ミルク | _____ 日分 |
| ☐ 哺乳用品・衛生的な授乳手段 | _____ |
| ☐ 食べ慣れた離乳食・おやつ | _____ 日分 |
| ☐ おむつ・おしり拭き・防臭袋 | _____ 日分 |
| ☐ 抱っこひも等の移動手段 | _____ |
| ☐ 母子健康手帳情報の控え | _____ 更新 |

高齢者・介護

- | | |
|--|-----------|
| ☐ 食べやすい食品・とろみ剤 | _____ 日分 |
| ☐ 大人用おむつ・衛生用品 | _____ 日分 |
| ☐ 眼鏡・補聴器・予備電池 | _____ |
| ☐ 杖、歩行器、移乗用品 | _____ |
| ☐ 支援方法・緊急連絡先のメモ | _____ 更新 |
| ☐ 避難を手伝う人・移動方法 | _____ 決定済 |

食物アレルギー

- | | |
|---|-----------|
| ☐ 安全に食べられる主食・主菜 | _____ 日分 |
| ☐ 原材料表示を確認した食品 | _____ 確認済 |
| ☐ 加熱や水なしで食べられる食品 | _____ |
| ☐ アレルギー情報を伝えるカード | _____ 更新 |
| ☐ 本人用の食器・調理器具 | _____ |

薬・医療

- | | |
|---|-----------|
| ☐ 処方薬・常備薬 | _____ 期限 |
| ☐ 薬の名前・用法・連絡先の控え | _____ 更新 |
| ☐ お薬手帳または電子情報 | _____ 更新 |
| ☐ 医療機器の持ち出し方法 | _____ 確認済 |
| ☐ 予備電源と充電・交換方法 | _____ 確認済 |

ペット

- | | |
|---|------------|
| ☐ 食べ慣れたフード・飲料水・食器 | _____ 日分 |
| ☐ 薬・療法食・健康情報 | _____ 期限 |
| ☐ キャリー・リード・ハーネス | _____ 使用確認 |
| ☐ トイレ用品・ごみ袋・タオル | _____ |
| ☐ 写真・迷子札・マイクロチップ情報 | _____ 更新 |
| ☐ 同行避難先と預け先 | _____ 確認済 |

避難計画と災害別の確認

避難・連絡

- ☐ 地域のハザードマップを確認
- 確認日
- ☐ 災害別の避難場所を確認
- 確認日
- ☐ 昼・夜それぞれの避難経路を歩く
- 確認日
- ☐ 家族の集合場所を決める
- 決定済
- ☐ 連絡できない時の方法を決める
- 決定済
- ☐ 近隣で助け合う人を確認
- 確認済

地震

- ☐ 家具・家電の転倒防止
- 確認済
- ☐ 寝室や通路に倒れる物がない
- 確認済
- ☐ 靴・ライトを安全な場所へ置く
- 確認済
- ☐ ブレーカー・火元の扱いを確認
- 確認済

水害 - 危険になる前に避難

- ☐ 浸水想定深、避難場所、避難経路を確認
- 確認日
- ☐ 水のう・止水板など玄関や排水口の対策
- 確認済
- ☐ 家財、薬、電化製品を高い場所へ移す計画
- 確認済
- ☐ 車を冠水前に移す安全な場所を決める
- 決定済
- ☐ 冠水路・アンダーパスへ入らない
- 家族共有
- ☐ 地下・河川・低い場所から早めに離れる
- 家族共有

災害別の避難場所

家族の集合場所・連絡方法

避難を手伝う人・ペットの預け先

避難の可否やタイミングは、自治体・気象庁などが出す最新情報と、その場の安全を優先してください。用品を持つことだけで安全が保証されるものではありません。

定期点検と買い足しメモ

品目	今ある量	必要量・不足	期限・動作	置き場所
飲料・調理用水				
食料				
携帯トイレ				
ライト・電池				
充電手段				
薬・救急用品				
衛生用品				
家庭別の追加品				
持ち出し袋				

次に買い足すもの

次回点検日

使って確かめる

☐ 備蓄食品を実際に食べた

実施日

☐ 携帯トイレを一度試した

実施日

☐ ライトとラジオを動かした

実施日

☐ 持ち出し袋を背負って歩いた

実施日

☐ 避難経路を家族で歩いた

実施日

☐ 置き場所を家族で共有した

実施日

主な公的情報

- 内閣府 防災情報のページ「災害に対するご家庭での備え」 - 水、食料、生活必需品などの備蓄例
- 政府広報オンライン「災害が起きる前にできること」 - 家庭での備蓄、非常用持ち出し袋、避難場所等の確認
- 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」 - 最低3日分から1週間分の家庭備蓄
- 国土交通省 ハザードマップポータルサイト - 地域の災害リスクと避難の確認

このPDFは一般家庭向けの確認用です。公的機関が数量を示していない項目は、家族の普段の使用量、地域、季節、住宅条件に合わせて調整してください。