

子ども
を守る

大人の防災グッズに **プラス** しよう!

防災グッズチェックリスト

いざという時のために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、子ども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。



緊急避難!

おさんぽバッグに **プラス**

- 母子健康手帳
- 止血パッド
- 笛
- お菓子 (キャラメル・あめなどカロリーの高いものを少し)
- 抱っこ紐 (ベビーカーの時も持ち歩くと、避難時に便利です)

お散歩
楽しいわ!



常にバッグに入れておき、誰でもすぐにわかり使えるように!

抱っこ紐はバッグに入る軽量タイプや、ウエストに収納するタイプが持ち歩きに便利!

自宅から避難!

非常持ち出し品に **プラス**

- 防災頭巾・ヘルメット 着て行く!
- レインコート
- マスクや軍手
- 衣料品3日分 (特に下着)
- おむつ3日分
- おしりふき (ウェットティッシュ)
- 粉ミルク3日分 個包装の物が便利!
- 哺乳瓶 (使い捨てタイプ)
- こどもの食料3日分 (月齢に合った好きな物)
- 離乳食スプーン
- 食品用ラップ (スプーンや皿に巻けば汚さず使える)
- 紙コップ&ストロー
- 軽くて小さいおもちゃ おり紙など



災害後自宅で
過ごすための!

非常用備蓄にプラス



ベビーフードは
そのまま食べられる
瓶や容器入りが便利

- ☑ 飲料水7日分 (1人1日3リットル、
粉ミルク用も)
- ☑ こどもの食料7日分 (月齢に合っ
た好きな物)

- ☑ 粉ミルク7日分

- ☑ おむつ&おしりふき7日分



「使える備え」にしよう! こどもの防災グッズのそろえ方のコツ!



- ☑ 買い置きを備蓄に!
「ローリングストック」を活用!

普段から多めに買い置き
をしストックにする「ローリ
ングストック方式」を活用し
ましょう。年齢に合わせて
変化していく非常食や消耗
品(おむつなど)の管理がし
やすくなります。



- ☑ こどもの食べられるものを
用意しよう!

防災用のお菓子やパン、
フルーツの缶詰などこども
が食べ慣れたものや好物
を用意してあげましょう。ア
レルギーがある場合は、少
し多めにアレルギー対応食
を用意しましょう。



- ☑ 持ち出し品は持ち出せる重さに!



持ち出し品は最小限
に、用途が併用できるも
のを活用しましょう。特
に小さい子どもがいる
場合、こどもを抱っこし
た状態で一緒に持てる
重さか一度確認してみ
てください。

- ☑ 避難生活の不安をやわらげよう!

雑音が苦手な
子はイヤ
ーマフを



その子ならではの日
常に必要なものがあれ
ば用意を。また発熱材
やカセットコンロ&ガス
ボンベを用意しておく
と、温かいものを食べる
ことができ、気持ちも
ほっと温まります。

防災マップを活用しよう

市では防災マップを作成しています。

土砂災害の警戒区域や浸水想定を掲載しています。

自分の住んでいる場所の危険性を家族で確認し災害に備えま
しょう。

