

### ベビーフード



### 赤ちゃん用ミルク

### 使い捨て哺乳瓶



特にベビー用品は、  
思うように入手できない  
可能性が高い!!

### おやつ



災害時、子育て世帯に必要なものはたくさんあります。  
でも、あれもこれも…と全てを備えておくのは到底ムリ!  
だったら、今あるものを活用できるアイデアを共有しましょう!  
ムリなく、ムタなく、子どもを守る。家族を守る!

### アレルギー対応食



### 非常食

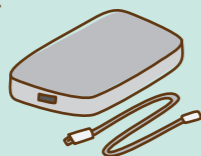


### 水の他にも…

# 主な備蓄品

### モバイルバッテリー

家族との連絡や情報収集に  
スマホを使うことが多くなります。  
電池切れにならないように…



あったら便利!

### カセットコンロ

温かい物は、本当にありがたいです。  
お湯が沸かせるだけでも重宝します!



替えも忘れずに

### におわないゴミ袋

災害時には、ゴミの回収もすぐには来ません。  
その間、家に置いておくしがありません。  
ベランダや通路、外に置いておいてもニオイは気になります。  
"におわないタイプ"のゴミ袋がひとつあると安心!



### 防災ラジオ

手回し式で、  
• ラジオ  
• スマホ充電  
• ランタン  
…になるものが1台あると安心です。



### マルチツール



ハサミやナイフ、缶切りや  
ピンセットなどのアウトドアツール。  
ハサミはがあると絶対便利!

### キャンプグッズは使える!!



紙コップ、紙皿、箸、ラップ、ティッシュ  
マッチやライター、ポータブルトイレ、  
ビニールテープやガムテープ、軍手、  
ビニール手袋…など役に立つものがたくさん!



### タオル

ひざ掛けにもなるし、  
枕にも子どもの布団代わりに。



### 授乳ケープ

避難所での授乳に必須!



### おしりふき

お手拭きにもなるからあると便利!



公助に頼りきるのではなく、  
「我が家の必要なもの」を自ら備える!!

保管場所は家族全員  
が知っているように!

### 抱っこひも



### 子ども用の靴、靴下

家で裸足で過ごしていると忘れてます!  
抱っこで避難したから履き物がない!!なんてことも…  
大人用のスリッパもあつたら便利です。



### 衛生用品

歯ブラシ、マスク、体温計、消毒液など



あったら便利!

### ポリタンク

給水所に行くことを考えて  
持ち運べるサイズを。  
(10リットルがおすすめ)



生活用水は、お風呂に溜める!  
タンボール箱や、ゴミ箱に袋を入れて  
容器代わりにすることもできます。

### 非常用トイレ

避難所のトイレは行列ができていたり、  
汚れていたりすることが多いです。



### 常備薬

普段飲んでいる薬や、絆創膏など  
お薬手帳もあると安心です。



### 生理用品

避難所では  
すぐに入手できないかも?



使える!

### ペットシーツ

におわないゴミ袋にペットシーツを入れれば、  
簡易トイレに使えます!  
水を含ませれば「冷却シート」代わりに。

