

災害時の「備え」 チェックリスト



ご家族の状況や家族構成に応じて、必要な備蓄品はそれぞれ異なります。いざという時に備え、このチェックリストをご活用の際は、必要な備蓄が揃っているかご確認ください。三井住友海上とLA・PITAは、皆さまの安心・安全な暮らしをこれからもサポートしてまいります。

使い方：項目ごとにチェック！6か月ごとに点検を実施しましょう！

「まるっと防災セット」で揃う！基本の備え

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ①食品 | <input type="checkbox"/> ⑥レインコート | <input type="checkbox"/> ⑪圧縮袋 | <input type="checkbox"/> ⑯ウェットシート |
| <input type="checkbox"/> ②水 | <input type="checkbox"/> ⑦ホイッスル | <input type="checkbox"/> ⑫加熱パック | <input type="checkbox"/> ⑰エアーマット |
| <input type="checkbox"/> ③ウォーターバッグ | <input type="checkbox"/> ⑧乾電池 | <input type="checkbox"/> ⑬目隠しポンチョ | <input type="checkbox"/> ⑱充電ケーブル |
| <input type="checkbox"/> ④ラジオライト | <input type="checkbox"/> ⑨除菌スプレー | <input type="checkbox"/> ⑭アルミブランケット | <input type="checkbox"/> ⑲マスク |
| <input type="checkbox"/> ⑤非常用トイレ | <input type="checkbox"/> ⑩歯磨きティッシュ | <input type="checkbox"/> ⑮ドライシャンプー | |



一緒に 準備が必要！

- ①ヘルメット
- ②衣類・下着
- ③救急用品（絆創膏・包帯など）
- ④貴重書類のコピー
（保険証・免許証・預金通帳）
- ⑤常備薬
- ⑥お薬手帳のコピー
- ⑦めがね
- ⑧現金（小銭含む）
- ⑨保険証券のコピー
（保険金請求時に使用）



乳児がいる 家庭の備え

- ①圧縮袋（おむつ保管用）
 - ②おしりふき
 - ③使いきり哺乳ボトル
 - ④消臭袋
 - ⑤湯沸し器
 - ⑥おむつ
 - ⑦授乳ケーブ
 - ⑧離乳食
- ※①～⑤は「乳児用追加セット」に含まれています。



幼児がいる 家庭の備え

- ①圧縮袋（おむつ保管用）
 - ②子ども用おかし
 - ③ブランケット
 - ④遊び道具（らくがきセット・折り紙）
 - ⑤おむつ
- ※①～④は「幼児用追加セット」に含まれています。



高齢の方がいる 家庭の備え

- ①組み立て式非常用トイレ
（足腰が不自由な場合、安定した組み立て式のトイレが必要）
 - ②大人用紙パンツ
 - ③介護食
 - ④入れ歯・入れ歯洗浄液
 - ⑤持病のくすり
 - ⑥お薬手帳のコピー
 - ⑦補聴器
 - ⑧折り畳み式杖
- ※①は組み立て式トイレセットを用意しています。



ペットがいる 家庭の備え

- ①ドライシャンプー・シャンプータオル
 - ②歯磨きシート
 - ③消臭袋
 - ④ネームタグ
 - ⑤フード
 - ⑥おむつ
 - ⑦予防接種証明書のコピー
- ※①～③は「ペット用追加セット」に含まれています。



女性の備え

- ①生理用ナプキン
 - ②消臭袋
 - ③メイク落としコットン
 - ④防犯アラーム
 - ⑤下着セット
 - ⑥使いきりおしり洗浄器
- ※①～⑥は「女性用追加セット」に含まれています。



災害時、「どのように行動するか」を知っておく・考えておくことも非常に重要です。

?

避難場所の確認

地域の指定避難場所
(公園、学校など)
はどこですか?

家具の固定

寝室やリビングの
大きな家具は
固定されていますか?

保険の確認

保険の補償内容と
保険金請求時の連絡先を
家族と共有していますか?

避難経路の確認

自宅から避難場所までの
安全なルート
複数確認しましたか?

備蓄品の保管場所

家族全員が
備蓄品の保管場所を
知っていますか?

安否確認集合場所

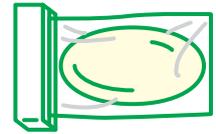
家族が離散し、連絡が
取れない場合の
集合場所を決めましたか?



防災豆知識

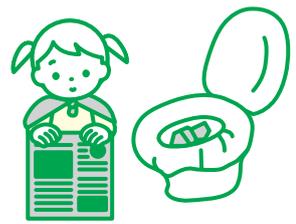
食器用ラップや
アルミホイル

水が貴重になる災害時、
お皿に食器用ラップやアルミ
ホイルを巻いて使うことで、
食器を洗わず、清潔に保つ
ことができます。



新聞紙

防寒や非常用トイレの吸収
剤に使えます。



ペットボトルや
乳白色のビニール袋

水の保管はもちろん、懐中
電灯に水を入れたペット
ボトルやビニール袋を乗せる
ことで、簡易ランタンとして
活用できます。



災害時伝言
ダイヤル(171)

災害時に声の伝言を録音・
再生することで安否の確認
ができるサービスです。



車移動が多い方には「車にのせておく防災セット」もおすすめ



在宅避難に備えて「3day非常食セット」もおすすめ

被災経験やボランティアを経験した三井住友海上社員の声

1.「水」はとにかく貴重

どれだけ水に頼って生活していたか
思い知らされました。飲み水だけで
なく、赤ちゃんのミルクづくりや体を
清潔に保つことにも水が必要で、水の
重要性を身にしみて実感しました。

2.女性用の生理用品は必ず準備

避難生活が続く中で、生理用品を
十分に準備しておけば良かったと
強く感じました。想像以上に手に入り
にくく、周りにも頼りづらい状況で、
とても不安でした。

3.「トイレ」の問題は想像以上

水が使えないことで一番困ったことは
トイレでした。非常用トイレの必要性を
痛いほど感じました。また非常用トイレ
には凝固剤が入っていない商品もある
ので、事前に確認が必要でした。

動画で
わかりやすく
紹介

防災士監修
防災セット編



浸水を防止する
吸水土のう編



車にのせておく
防災セット編

