

# 備蓄チェックシート

備蓄の品目や数量について、女性と男性のニーズの違い、妊産婦や子育て家庭のニーズに配慮することが必要です。品目や数量については、当事者である女性が参画して検討してください。

		チェック			チェック	
女性用品	生理用ナプキン（普通、長時間向けなど）		赤ちゃん用品	皿・スプーン		
	おりものシート			乳幼児用紙おむつ（各種サイズ、女児用、男児用）、おむつ用ビニール袋		
	サニタリーショーツ			おしりふき		
	防犯ブザー／ホイッスル			介護用品	大人用紙おむつ（各種サイズ、女性用、男性用）、おむつ用ビニール袋	
	中身が見えないゴミ袋				尿取りパッド（女性用、男性用）	
	女性用下着（各種サイズ）		おしりふき			
	女児用下着（発達段階ごとに適したサイズ、形態のもの）		介護食（おかゆ、とろみ食、とろみ剤）			
妊産婦	妊産婦用下着		簡易トイレ・据置式洋式トイレ			
	妊産婦用衣類		防犯ブザー／ナースコール			
	母乳パッド		義歯洗浄剤			
赤ちゃん用品	粉ミルク（アレルギー用も）or 液体ミルク		外国人	スプーン・フォーク		
	枕やクッション（授乳室ごとに数個）、授乳用ケープ・バスタオルなど（ストールも可）			ストール		
	乳幼児用飲料水（軟水）		宗教上の理由に関わらず食べられる食べ物			
	哺乳瓶・人工乳首（ニップル）・コップ（コップ授乳用に使い捨て紙コップも可）・消毒剤・洗剤・洗浄ブラシなどの器具、割りばし		その他	プライバシーが十分に保護される間仕切り・パーテーション		
	湯沸かし器具・煮沸用なべ（食用と別にする）			足腰が悪い人のための寝具（段ボールベッドなど）		
離乳食（アレルギー対応食も）						

※必要な物は人それぞれ違います。各避難所の備蓄品に必要な物が全て揃っていないこともあります。自分や家族に必要な物は日頃から準備するよう地域住民に呼びかけておきましょう！

参考：備えの例

## 非常持出用

※避難先で最低限必要なもの

- 貴重品（小銭・免許証、保険証など）
- 非常食、飲料水
- マスク
- タオル
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯 ■ 予備電池
- トイレトーパー
- ウエットティッシュ
- 歯ブラシ
- 使い捨てカイロ
- 軍手・手袋
- レジャーシート
- 筆記用具
- 常備薬
- 新聞紙
- 救急セットなど
- 携帯電話の充電器

## 非常備蓄品

※災害時、ライフラインが止まった時に自給自足するための備え

- 食料品・飲料水
- 給水タンク
- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- やかん・鍋
- アルミホイル・ラップ
- 皿・はし
- 携帯電話の予備バッテリー
- 毛布
- バスタオル
- 雨具
- 下着・靴下
- 石けん
- ポリ袋
- 携帯トイレ
- ライター
- ガムテープ