

地震に備える必需品チェックリスト

世帯名： 人数：大人 名 / 子ども 名 / 高齢 名 更新日：2025年10月27日

家族の集合場所：第1 / 第2 緊急連絡先（親戚・勤務先・学校・公衆電話/10円玉）：

チェック	品目	目安（数量・期間）	備考
	在宅備蓄（3～7日）		
	飲料水	1人/日3L × 3～7日	給水袋・ポリタンクも用意
	主食・保存食（アルファ米/缶詰/レトルト/栄養バー）	3～7日	ローリングストックで補充
	カセットコンロ＋ボンベ	世帯/日 2本 目安	着火具・風防あると安心
	簡易トイレ（凝固剤/防臭袋）	1人/日 5回	消臭・防水の二重袋推奨
	衛生（ウェット/体拭き/ドライシャンプー/石けん）	3～7日	生理用品・紙タオル・手指消毒
	照明（懐中電灯/ランタン/ヘッドライト）＋乾電池	十分量	機器と同規格の電池を多めに
	情報（乾電池/手回しラジオ・充電器）	各1	地域防災アプリも事前導入
	衣類・防寒（雨具/軍手/アルミブランケット）	各人分	防寒ポンチョ・使い捨てカイロ
	生活用水（浴槽貯水/ポリタンク/折りたたみバケツ）	十分量	給水車用の給水袋もあると
	非常持出（一次：すぐ避難）		
	飲料水500ml×1～2・行動食（飴/チョコ/ナッツ）	半日分	軽量・高カロリー重視
	現金（小銭・10円玉）・鍵・身分証コピー	最低限	公衆電話/自販機/交通で使用
	救急セット・常備薬/処方薬・体温計	1式	絆創膏/包帯/テープ/消毒/手袋
	小型ライト・ホイッスル・携帯ラジオ	各1	笛は救助要請に有効
	マスク・ティッシュ・簡易トイレ数回分	必要分	個包装が衛生的
	防寒・雨具（レインウェア/手袋/帽子）	各1	夜間避難の防寒は重要
	モバイル電源（ケーブル/AC/予備SIM/連絡カード）	1台＋	家族の連絡先を紙にも記載
	家の安全・工具		
	家具固定（L字金具/ボール/耐震マット）	必須	ガラス飛散防止フィルムも
	工具（ドライバー/レンチ/カッター/ダクトテープ）	1式	ガス遮断レンチも準備
	消火器・靴/ヘルメット・防じんゴーグル		

地震に備える必需品チェックリスト（続き）

世帯名：_____ 人数：大人____名 / 子ども____名 / 高齢____名 更新日：2025年10月27日

家族の集合場所：第1_____ / 第2_____ 緊急連絡先（親戚・勤務先・学校・公衆電話/10円玉）：_____

チェック	品目	目安（数量・期間）	備考
	個別ニーズ（子ども・高齢・障がい・ペット）		
	乳幼児：ミルク/離乳食/おむつ/おしり拭き/抱っこひも	3～7日	哺乳瓶・使い捨てスプーン等
	高齢・要配慮：介護用品/補聴器電池/持病薬	3～7日	お薬手帳・服薬タイマー
	女性：生理用品/下着/プライバシー配慮品	3～7日	個包装で衛生的に
	ペット：フード/水/トイレ材/キャリー/リード/証明書	3～7日	迷子札・常用薬・写真
	連絡・書類		
	家族の安否連絡カード（集合場所/連絡先）	人数分	紙と端末の両方に保存
	重要書類のコピー（保険証/免許/保険証券等）	1式	耐水袋で保管・クラウド控え
	家族写真・自宅外観写真	各1	身元確認・迷子時の説明用
	ハザードマップ印刷・避難所情報	1部	最寄りの経路をマーキング
	現金（小銭多め・10円玉）	必要額	通信障害時の決済に備える
	調理・生活用品（追加）		
	紙皿・紙コップ・割りばし・ラップ・アルミホイル	3～7日	洗い物削減・衛生的
	ジッパー袋/ポリ袋（大小）	各20枚～	調理・仕分け・携帯トイレ代用
	ブルーシート・ロープ・養生テープ	1式	雨避け・破損部の応急処置
	浄水タブレット/浄水ボトル	人数分	断水長期化への備え
	情報・電源（追加）		
	モバイルバッテリー（大容量×複数）	2台以上	家族分・端子統一で効率UP
	充電ケーブル（USB-C/Lightning/USB-A）	各1～2	ACアダプタ・車載充電器も
	ソーラーチャージャー or 手回し発電	1台	停電長期化に有効
	医療・応急（追加）		
	三角巾・伸縮包帯・テーピング	各1～2	捻挫・固定に
	使い捨て手袋・マスク（医療用）	適量	衛生管理の基本
	ポイズンリムーバー・ピンセット・はさみ	1式	刺傷・破片除去に
	住居の応急・防犯		
	養生テープ・段ボール・緩衝材	1式	割れたガラスや家具固定に
	南京錠/ワイヤー・非常用合鍵	必要数	避難時の簡易防犯
	車載キット		
	脱出ハンマー/シートベルトカッター	各1	車内閉じ込め対策
	牽引ロープ・プースターケーブル	各1	救援時に活躍
	折りたたみスコップ・滑り止めマット	各1	悪路・雪対策
	便利・快適（メンタル含む）		
	アイマスク・耳栓・首枕	各人分	避難所での睡眠の質向上
	カードゲーム/子ども用おもちゃ/書籍		

目安量は公的機関の推奨（内閣府・東京都・日本赤十字社・気象庁等）を参考に、本ブログの実践値を加味しています。