

生活：細々とした荷物をまとめる袋やポーチがあると便利。

41 家族の写真



家族を探す時に役立つ。被災時の不安定な心を落ち着けるためのお守りにもなる。

42 着替え



避難時長袖は必須。下着は洗えても干す場所がないため紙のものもおすすめ。

43 スリッパ



避難所での上履きとして。おりたたみタイプであればかさばらない。新聞紙で簡易のスリッパを作ることできる。

44 メガネ コンタクトレンズ



忘れがちなアイテム。予備を1本入れておくとう安心。コンタクトは使用期限に注意。

生活：寝る環境を整えて体力の低下を防ごう。

45 アイマスク



避難所では夜間完全に消灯されないことも。タオルなどでも代用できるがこれであれば寝返りをうってもずれない。

46 みみせん 耳栓



避難所での睡眠に備えて。イヤフォンでも代用できるがこれなら電気は必要ない。

女性：お気に入りの癒しグッズをいれても。

47 せりようひん 生理用品



個人差があるため、使い慣れたものを1周期分用意するとよい。いざというときはケガの止血にも使える。

48 きそけしょうひん 基礎化粧品



緊急度が低いいため物資としては届きにくい。オールインワンタイプであればかさばらない。

フリースペース：赤ちゃん用品、ペット用品、介護用品、パソコンのバックアップデータなど、無いと困るものを書き出してみよう。

49

50

51

52

防災グッズチェックリストについて

Ver.2026.5

きおくみらいホームページ (<https://www.cosss.jp/kiokumirai/>) よりダウンロードできます。
編集・発行 長岡震災アーカイブセンターきおくみらい (公益社団法人 中越防災安全推進機構)

きおくみらいでは、中越地震の経験や教訓を次の世代に伝えるための活動を行っています。
研修プログラム (施設ご案内) については、お気軽にお問い合わせください。

【研修・見学のお申し込み、お問い合わせ】
公益社団法人 中越防災安全推進機構 長岡震災アーカイブセンター きおくみらい
〒940-0082 新潟県長岡市千歳1-3-85 ながおか市民防災センター2階 (2026年春に移転しました!)
施設開館時間：9:00-18:00 施設休館日：毎週火曜日・年末年始
TEL:0258-39-5525 FAX:0258-39-5526 メール kiokumirai@cosss.jp

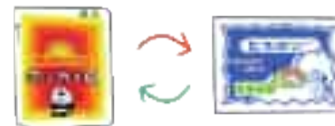
防災グッズチェックリスト ～あなたは何を持って逃げますか～

このリストは非常持ち出し袋の中身を考える時の手助けとするものです。持ち出し袋は玄関や寝室、車の中、日中過ごす場所などにおいていざという時にそなえましょう。

★グッズをそろえる時の心がけ4か条

1.1年に2回はチェックしよう！

食料品の賞味期限、電池・薬品の使用期限をチェックしよう。衣類や防寒・防暑グッズなどもチェック。



3.いろんな使い方を知ろう！

ラップやふろしき、ポリ袋などの普段の使い方以外の可能性を知り、実際に試してみよう。



2.実際につかってみよう！

携帯トイレや三角巾、アルミブランケットなど、使い方に慣れ親しんでいざという時に役立つようにしよう。



4.備蓄用のそなえも忘れずに！

持ち出し袋の中身以外に、最低3日間自給自足できる食料や消耗品を、物置や車庫に準備しておこう。



今回チェックした日

年 月 日

次回チェックする日

年 月 日

★リストの見方

分類：種類ごとに色分けしてあります

1

グッズ名

100円均一で購入できるグッズ

ここにグッズの説明が書いてあります。ここを参考に自分に必要かどうか、どのくらい準備したらよいか考えましょう。

※49～52のフリースペースには、自分にあったそなえを自由にかこう。

食料品：まずは1日分を目安に用意しよう。

1 いんりょうすい 飲料水



ミネラルウォーターは保存期限が短いため長期保存水がベスト。500ミリを3本、備蓄には大人1人1日2リットルを目安に用意したい。

2 ひじょうしょく 非常食



ゼリー状のものならばのども乾かず食欲がなくても栄養補給が可能。ダイエット系ではなくエネルギー系をチョイスしよう。

装備：避難中は思った以上に体力を使う。

3 ヘルメット



折り畳み型のヘルメットであればかさばらずに用意しやすい。

4 かいちゅうでんとう 懐中電灯



ヘッドライトや首掛けタイプなど両手が空くもので、LEDタイプがいい。

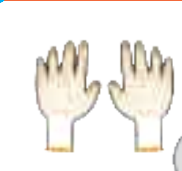
装備：災害直後の避難所までの道のりを想像してみよう。どんな装備が必要だろうか。

5 ホイッスル



体力を温存しながら居場所を知らせることができる。避難生活中の防犯用にも。

6 てぶくろ 手袋



避難時、就寝時の防寒、作業用に。すべり止めのゴム付きのタイプは避難時のいざという時に役立つ。

7 あまぐ 雨具



雨風ほこりよけ。防寒にも。携帯用はコンパクトで便利。ポンチョタイプであれば着替えの際に目隠しとして使える。

8 ある 歩きやすい靴



常に身近に歩きやすい靴を置いておく。普段、革靴やヒールのある靴を履く人は日中の拠点に置いておく。

情報：本当に必要な情報はアナログで持っておくことも大事。スマートフォンの災害系アプリは普段から使い方を確認しておこう。

9 携帯ラジオ



スマートフォンで代用可能。
ただし電池の残量に注意。
手回し式で携帯充電可能、
ライトと一体型の多機能タイプも。

10 携帯電話



インターネット回線を通じての
安否確認や情報収集に。
予備バッテリーも用意しよう。

11 地図



自宅までの道のり、避難所、
トイレなどを普段から確認
しておこう。

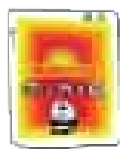
12 サバイバルカード



連絡をとりたい相手の番号
を暗記していますか？最寄り
避難所の番号など大事な
情報を紙に書きとめておく。

防寒：夏場は防暑グッズに切り替えるなど工夫しよう。

25 使い捨てカイロ



移動しながらでも暖をとる
ことができる。

26 アルミブランケット



折りたためてコンパクト。
防寒や目隠しに。

27 給水タンク



タンクがなくてもバッグが
あれば給水できる。

28 簡易食器



紙やプラスチック製であれ
ば軽くてコンパクト。新聞
紙や身近な紙を折って代用
することもできる。

情報：メモには心を落ち着かせる役目も。

13 メモ帳



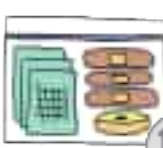
避難時の情報整理や日記に。
防水タイプであれば雨天時
の屋外でも使える。

14 油性ペン



紙以外のものに緊急でメッ
セージを残す際に便利。

15 救急セット



擦り傷、切り傷などちょっ
としたケガの応急処置に。
濡れないように袋に入れて
おく。

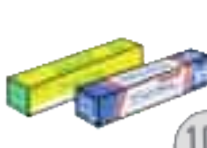
16 じょうびやく常備薬



風邪薬、鎮痛剤、整腸剤な
ど飲み慣れたものを1週間
分くらいをひとまとめにし
ておく。

生活：日用品のいろいろな使い方をためてみよう。

29 ラップアルミホイル



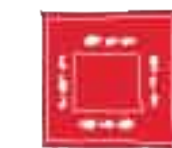
水が出ない時に、食器に敷
いて交換したり、包帯代わ
りに使ったり、いろいろな
使い道がある。

30 タオル



圧縮タオルもおすすめ。
数枚用意したい。

31 ふろしき



ものを包んだり、バッグに
したり、三角巾にしたり、
ボウルを包めばヘルメット
にもなる。

32 ポリ袋



ゴミ袋の他に雨や汚れよけ
などいろいろ使える。

救急：保険証とセットにしても○。

17 お薬手帳



普段使っている薬の名前を
覚えていませんか？持ってい
ればスムーズで安全に処方
を受けられる。

衛生：携帯用トイレはドラッグストアやホームセンターで手に入る。

18 携帯用トイレ



トイレは死活問題。使用後
は燃えるゴミとして捨てる
ことができる。

19 トイレットペーパー



ティッシュペーパーの代わ
りにもなる。ある程度スト
ックしておきたい。

20 ティッシュペーパー



何かと使えるティッシュは
ボックスタイプの方が安心。

生活：レジャーシートは簡易のテントにもなる。作り方を調べてみよう。

33 レジャーシート



細かいガラスの破片よけ、
汚れた場所に座る際や、直
接避難所の床に座ることを
避けることができる。

34 ぬの布ガムテープ



連絡メモや骨折時の添え木
の固定、患部に布をはさん
で傷絆創膏、止血に、ゴミ
袋の固定などにも使える。

35 たきのう多機能ナイフ



缶切り、爪切り、はさみなど
がついていると便利。

36 ライター



暖房器具やろうそくの点火
用。マッチよりも使い勝手
がいい。

衛生：ライフラインが絶たれた時、普段通りには生活できない。グッズを活用して少しでも快適に過ごせるよう準備しよう。

21 ウエットシート汗ふきシート



入浴ができないとき、衛生
面で強い味方になる。

22 はみがきセット



水が使えない時はガムやタ
レットを代用しても○。
介護用の歯磨きシートを活
用する手も。

23 マスク



衛生、防寒、すっぴんでの
ストレス軽減に。密閉袋に
入れて5枚ほど用意してお
こう。

24 ドライシャンプー



発災直後はまず簡単に髪は
洗えない。平常時に一度使
い心地をたしかめてみよう。

生活：緊急度は低くても手元にあると安心なグッズは、スペースに余裕があれば準備しておきたい。

37 かんでんち乾電池



自分の持っている電気機器
の電池サイズにあったもの
を。何度も使える充電式で
あればさらにいい。

38 よびかぎ予備の鍵



予備鍵を戸棚にしまってい
るのであれば持ち出し袋に
いれてみては。

39 げんきん現金



停電時はキャッシュカード、
クレジットカード、テレホ
ンカードは使えない。千円札、
十円玉を多めに密閉袋へ。

40 きちようひん貴重品



預金通帳、健康保険証、運
転免許証のコピーをひとま
とめに。できれば印鑑も。