



小さいお子さまがいるご家庭の

防災

✓ 備蓄品チェックリスト

もしもの
ために

災害72時間(3日間) 過ごせる
防災グッズを準備しておきましょう。
赤ちゃんの成長は早いので
3か月に一度は見直しがおすすです。

かしこく、むだなく、 ローリングストック

食品や消耗品は災害用を確保しながらも
日々の生活で古いものから
順番に使っていくことで
数日分の備えが確保できます。
賞味期限切れを起こさず、
消費した分だけ買い足すを繰り返すことで
上手に無駄なく災害時への備えができます。



ミルク・授乳サポート

- ☐ 液体ミルク (3日分) ☐ 液体ミルク用乳首 (1~2個)
- ☐ 使い捨てほ乳びん (3~6本)
- ☐ ほ乳びんウォーマー (1個)
- ☐ 使い捨てカイロ (18個以上) 防寒以外にも、液体ミルクの
あたためにも役立ちます。
- ☐ ほ乳びん用使い捨てインナーバッグ ※あれば便利(20枚~)
- ☐ ほ乳びんなどの薬液除菌・携帯バッグ (3日分・1個)

食品・飲料・しよくじサポート

- ☐ 月齢にあった離乳食 (3日分)
- ☐ 携帯用カトラリー (1~2個)
- ☐ 使い捨て離乳食スプーン (10~12個)
- ☐ 使い捨てエプロン (10~12枚)
- ☐ おやつ・パック飲料・水 (3日分)

衣類(お着替え・防寒具など)

- ☐ 着替えセット (3日分+予備)
- ☐ 帽子 (あたまを守る) (1~2個)
- ☐ 防寒具 (1~2枚)
- ☐ レイングッズ (1枚)
- ☐ 子ども用くつ (1~2足)

寝具

- ☐ おくるみ (1枚)
- ☐ 寝具 (1セット)

ベビーケアグッズ

- ☐ 子ども用マスク (5~10枚)

おもちゃ

- ☐ おもちゃ・絵本 (1~2個)

音が鳴らないものが
おすすめ!

おむつ・衛生用品

- ☐ 紙おむつ (30~36枚)
- ☐ おしりふき (2~3パック)
- ☐ 使い捨ておむつ替えシート (30~36枚)
- ☐ おむつ処理袋 (30枚~)
- ☐ 歯みがきシート (9枚)
- ☐ ドライシャンプーシート ※あれば便利(1パック)
- ☐ 除菌ウェットシート (2~3パック)
- ☐ 消毒用アルコール (1本)
- ☐ ガーゼ (3~6枚)
- ☐ バスタオル (1~2枚)

ママ向けの備え

- ☐ 授乳ケープ (1枚)
- ☐ 母乳パッド (20枚~40枚)
- ☐ 清浄綿・ぬれコットン (10包~20包)
- ☐ 生理用品 (3日分)

その他

- ☐ 母子手帳
- ☐ 保険証
- ☐ 常備薬
- ☐ 妊娠中であることを知らせるマタニティマーク
- ☐ 保護者、子どもの名前やアレルギー情報などを書いたメモ
- ☐ 乾電池・モバイルバッテリー
- ☐ 電池なしでも使えるライト (1~2個)

※一部アカチャンホンポでは取り扱いのない商品がございます。 ※チェックリストの商品や量は目安です。 ★ほかにも、ご家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう。