

妊産婦と乳幼児の防災用品リスト



もし、災害等が起きた時、あなたは避難できる準備ができていますか？

非常用の持ち出し物品を **最低 3日分** 用意しておきましょう。なお、妊産婦さんやお子さんに必要なものが避難所では手に入らないことがあるので、使い慣れたものを各自で準備しておくことが大切です。

※このチェックリストは、妊婦さん、お子さんとそのお母さんに必要とされる 主な非常用品です。

共通項目

内 容	チェック	内 容	チェック
母子健康手帳		飲料水	
健康保険証		ビニール袋	
お薬手帳		ウェットティッシュ	
こども医療受給者証		マスク	
医療機関連絡先カード等		体温計	
常備薬・消毒薬等			

個別項目

内 容	 妊産婦	 乳 児(1 歳まで)	 幼 児(入学前)
分娩準備品・マタニティマーク			
生理用品			
スキンケア用品・脱脂綿			
授乳ケープ（大き目のスカーフ等）			
粉ミルク（小分けしてあると便利）又は 液体ミルク			
飲料水（ミルクの調乳用。ベビー用）			
哺乳瓶（消毒液）			
子どもの年齢に適した食事・離乳食・おやつ （必要に応じて、アレルギー用食品）			
スプーン・フォーク・ストロー・紙コップ			
紙おむつ・おしりふき			
着替え・スタイ・おくるみ（バスタオル等）			
タオル・ガーゼ・綿棒・赤ちゃん用爪切り			
抱っこひも・おんぶひも			
帽子・靴・防寒具			
歯ブラシ（年齢に応じて）・コップ			
お気に入りのおもちゃ・絵本			
身元、連絡先がわかる名札等			

- ・子ども用品は、少し大きいサイズのものを用意しておきましょう。
- ・妊婦さんの場合、非常持出袋の重さは およそ 5 kg までで無理のないようにしましょう。