

大人 1 人、3 日分の備蓄物資（例）

食料品・飲料水

【飲料水】＜9L＞ 大人1人1日3L×3日分（調理用含む）

☐ 飲料水（500ml）：18 本 ☐ 健康飲料粉末：3 本

【主食】＜9 食＞ 大人1人1日3食×3日分

☐ レトルトご飯：3 食 ☐ お粥：1 食 ☐ パン：1 食
☐ 乾麺・即席麺：1 食 ☐ レトルトパスタ：1 食 ☐ 加水等不要な食料：2 食

【主菜】＜9 食＞ 大人1人1日3食×3日分

☐ レトルト食品：2 食 ☐ フリーズドライスープ：2 食 ☐ 缶詰め（肉・野菜）：5 缶

【副菜、果物】＜適量＞

☐ 野菜ジュース：3 食 ☐ 缶詰め（フルーツ）：1 食 ☐ インスタント野菜スープ：1 食

【お菓子、補助食料（長期保管用が望ましい）】＜適量＞

☐ ビスケット等：3 食 ☐ ようかん：2 食 ☐ 飲むゼリー：1 食

生活用品

【ご家庭にて備蓄】

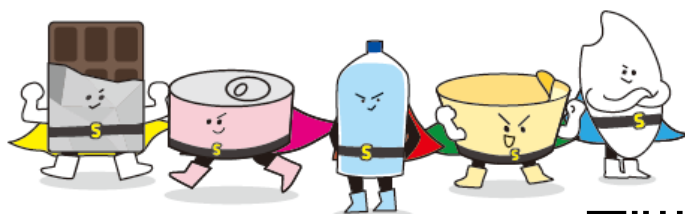
☐ カセットコンロ ☐ カセットボンベ：6 本 ☐ 紙コップ、皿、割り箸
☐ 鍋、やかん等 ☐ アルミホイル、ラップ ☐ 衣類、下着類
☐ 乾電池 ☐ 乾電池式モバイルバッテリー ☐ 手回し充電式ラジオ

【持出用リュックサック】

☐ 防災ブザー・ホイッスル ☐ 2WAY ドライバー ☐ ミニカッターナイフ
☐ 圧縮袋 ☐ 予備袋（小銭入れ） ☐ メモ帳、ボールペン
☐ 非常用給水バック ☐ ポリ袋（45L） ☐ ボディタオル
☐ 懐中電灯 ☐ ラバー手袋 ☐ ティッシュ
☐ 布テープ ☐ レインポンチョ ☐ サンダル
☐ アルミシート ☐ アルミブランケット ☐ エア枕
☐ 通帳、印鑑、キャッシュカード、保険証等の貴重品 ☐ 扇子・うちわ等の熱中症対策グッズ

家族の命を備蓄で守る！

ソナエルンジャー



※ 詳しくは、京都市防災ポータルサイト
『備蓄のすすめ』をご覧ください。



し尿・衛生用品

【し尿用品】大人1人1日5回×3日分 ※ トイレの平均的な使用回数：1日5回

☐ 携帯トイレ・便袋：15回分 ☐ 簡易トイレ：1個 ☐ おしりふき（40枚入）：3袋

【衛生用品】

☐ ウエットティッシュ	☐ アルコール消毒液	☐ 口内洗浄液
☐ 歯ブラシ	☐ 綿棒	☐ マスク
☐ 救急セット	☐ 常備薬、お薬ケース	☐ 使い捨てコンタクトレンズ

その他必要なもの

【女性のための持ち出しグッズ】

☐ 生理用品・パンティライナー	☐ 携帯用ビデ	☐ 防災ブザー・ホイッスル
☐ 化粧品	☐ エッセンシャルオイル	☐ ヘアゴム
☐ ストール	☐ ポーチ	☐ 汗拭きシート
☐ ブラジャー・パンツ	☐ サプリメント	☐ ドライフルーツ

※ 詳しくは、『KYOTO わたしの防災ノート（女性視点で「暮らすように、備える」）』をご覧ください。

【妊産婦・乳幼児のための持ち出しグッズ】

☐ 母子健康手帳（コピーでも可）	☐ お薬手帳	☐ 診察券
☐ 下着	☐ 生理用品（大ナプキン）	☐ 清浄綿
☐ タオル・バスタオル	☐ 飲料水（軟水）	☐ スティック・キューブタイプの粉ミルク
☐ 液体ミルク	☐ 使い捨て哺乳瓶	☐ ベビーフード
☐ 紙おむつ	☐ 全身・おしりふき	☐ 赤ちゃんの肌着・服・靴
☐ タオルやガーゼのハンカチ	☐ 抱っこひも・頭カバー	☐ ビニール袋
☐ おもちゃ（最低限）	☐ カイロ・アルミシート（保温用）	

※ 詳しくは、『妊産婦・乳幼児のための災害時の備え』をご覧ください。

『妊産婦・乳幼児のための災害時の備え』

『KYOTO わたしの防災ノート（女性視点で「暮らすように、備える」）』

