

✔ 災害避難時・持ち出し品チェックリスト

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスがかかり、体調を崩しやすく機嫌も悪くなりがちです。お子様の月齢や成長に応じて、**身体に配慮した食料**や持ち物を備えて避難します。

持ち出し品の優先順位をつけ、事前に持ち運べる重さを確認しましょう。

水 (3日分)

目安は子ども1人1日2L

食料 (最低3日分)

ベビーフード、ミルク、哺乳瓶、水、おやつなど

皿・スプーン・紙コップ

衣服・下着・オムツ

タオル

衣服やタオルなどの布製品は圧縮しておくとう便利!

ティッシュ・ウエットティッシュ

おしりふき・ガーゼ・歯磨きシート

ビニール袋

抱っこ紐

おもちゃ

ブランケット

カイロ

母子手帳

健康保険証

薬

お薬手帳

マイナンバーカード



母乳

災害時には母乳が最適な栄養源とされています。一時的に出にくくなくても継続が大切です。リラックスして授乳しましょう。ママは、まず主食・水をしっかりと。次に副菜、主菜の順に。

粉ミルク

市販の水を使う際は必ず**軟水**を使います。清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませましょう。

離乳食

離乳食がない場合や離乳初期は母乳やミルクで栄養をまかさないま。備蓄するレトルトの離乳食は食べ慣れた物を準備しましょう。

★離乳食のローリングストック★

月齢に応じて食べるものが変化するので、次のステップへ進むときは前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買って備えるようにしましょう。

「もしも」のときのために

備えよう、災害食。

避難所に3日分
自宅に7日分

～乳幼児のいるご家庭へ～

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスがかかり、体調を崩しやすく機嫌も悪くなりがちです。お子様の月齢や成長に応じて、**身体に配慮した食料**を備蓄しましょう。

①水

毎日の水分補給だけでなく、
ミルクや離乳食にも使用
目安は2L×3日分=6L



②食料

長期保存できる離乳食やミルク、
食べ慣れた菓子などを用意
目安は3食×3日分



- ・3日分のベビーフード
- ・ミルク
- ・おやつ



③その他

母子手帳は
すぐに持ち出せるように
お薬手帳も忘れずに

リュックに備えておくと安心!

