高齢者向け　災害時持ち出し品リスト

“話して、確認して、備える。安心はみんなでつくる”



災害への備えは、物品をそろえるだけではありません。
家族・支援者の皆で日頃から話し合い、確認し、
定期的に見直していくことが大切です。



主な持出品

食べ慣れたものを持てる範囲で

- ☐ 飲料水・食料
- ☐ 貴重品
- ☐ 持病薬・おくすり手帳
- ☐ ヘルメット・防災頭巾
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインコート
- ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 救急用品
- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計
- ☐ 上履き

予備の電池も忘れずに

スリッパよりも転倒しにくいものを

あったら便利（必要に応じて）

- ☐ 家庭常備薬（10日分程度）・サプリ等
- ☐ 紙パンツ
- ☐ 補聴器
- ☐ 口腔ケア用品･入れ歯ケース
- ☐ 眼鏡・老眼鏡
- ☐ 杖・補装具
- ☐ 使い慣れた時計
- ☐ 家族やペットの写真
- ☐ カレンダーや手帳

予備の電池・洗浄用品も忘れずに



避難生活にも心の潤いを！

あなたにとって必要なものは？

必要な備えは、一人ひとり違います。
家族やケアマネジャーの方と、避難生活で必要なものを相談してみましょう。

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

避難の前に

火の始末 → ガスの元栓 → ブレーカー → 戸締り









無事です。
〇〇に
避難します。

伝えたい一言の貼り紙など

一緒に避難する人	緊急連絡先

作成：中央区高齢者福祉課　　作成協力：聖路加国際大学、中央区主任ケアマネジャーの会災害対策分科会