

もしもの時に

小さな子どもがいる家庭にあると助かる！！

自宅避難用 備蓄グッズ

をご紹介します

飲料水

赤ちゃんの胃や
腎臓にやさしい水を
えらんどね



乳幼児も飲める、硬度の低い国産ミネラルウォーター（軟水）や加熱殺菌済みベビー用飲料水を備えましょう。お湯を用意できない時、調乳に使うことができます。そのほか、麦茶やほうじ茶などを用意してもよいでしょう。

粉ミルク 使い捨て哺乳ビン・乳首 液体ミルクなど



ストレス等で母乳が出にくくなることもあります。母乳育児の家庭でも備えておくと安心です。

離乳食・幼児食



いろいろな
味があるよ



〈アルファ米〉
白飯にお湯や水を多く注
げば、おかゆになります。
味が付いたご飯を用意し
てもよいでしょう。

〈長期保存できるパン〉
ミルクを入れると
パンがゆに！



主菜、副菜
いろいろな種類があるよ
味が変ると
気分も変わるかも

〈レトルトの離乳食・幼児食〉
温めるだけですぐに食べられます。そのままでも食
べられる食品がおすすめ



〈野菜や果物の
ベビーフード〉
ビタミン等、不足しがちな
栄養素の摂取に。大人の栄
養補給にもなります。

〈保存できるスープ類〉
野菜スープやみそ汁など、
食欲がない時でも汁ものな
ら飲めるということもあり
ます。

紙コップ スプーン キッチン用ラップ



清潔な哺乳ビンや乳首がない時には、紙コップやス
プーンで飲ませることができます。
お皿にラップをかけて使用すれば洗い物を減らせ
るなど、様々な用途にも役立ちます！

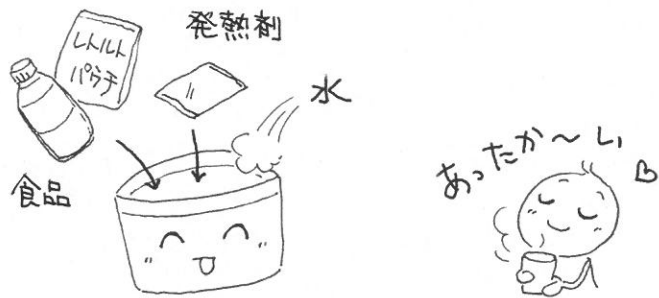
備蓄した食品を定期的に消費し、
使った分だけ補充する

ローリングストック法が おすすめ！

普段から利用して、
食べ慣れておくことも
大切です♡



卓上コンロ、カセットガスなどの熱源



温かいものを口にするするとホッとします♡
火を使わずに飲食物を温められる発熱剤と加熱袋のセットなども便利です。

紙おむつ おしりふき 簡易トイレ

赤ちゃんのおムツが凝固剤代わりに！
不要になったオムツも有効利用できます♪



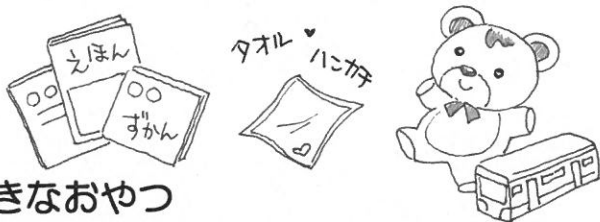
赤ちゃん用歯磨きシート 体拭きシート 消臭用ビニール袋



感染予防グッズ 大きいビニール袋 新聞紙

お気に入りのおもちゃや絵本

子どもも大人も、お気に入りの物を手にするとほっとしますね♡



好きなおやつ

お子さんの好きなお菓子や飲み物、フルーツ缶なども備えておくとよいでしょう。
好きな味や甘味を食べることで、安心できたり、リラックスできたりするかもしれません。



充電グッズ 懐中電灯 LED ランタンなど

灯りを複数用意しておくとお安心です♡



車のガソリンを満タンに！



車内でエアコンを使うことができ、スマートフォンなどの充電源にもなります。

これらを参考に、我が家流備蓄品リストを用意してみてくださいね

鶴ヶ島市防災ハザードマップ / 鶴ヶ島市ホームページ

<https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000075.html>

* 震災時や避難時の注意点、日頃の備えなどに関する情報などを掲載しています

『災害時に備えた食品ストックガイド』農林水産省ホームページ

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

* 『要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド』も載っています
乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方などに向けて、家庭備蓄を行う際に必要な情報、災害時における食事の注意点などをとりまとめたガイドです

