



防灾“备用品”检查清单

审定：日本内阁府政策统括官（防灾担当）、内阁府男女共同参画局



来源：引自首相官邸网站

《防灾“备用品”检查清单》(<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000182715.pdf>)

并由公益财团法人和歌山县国际交流协会翻译，制作。

防灾应急包（避难时随身携带的物品）

- 饮用水
- 食品
（米饭（如免煮米等）、即食食品、饼干、巧克力、硬质饼干等：至少准备3天的份量！）
- 防灾头盔、防灾头罩
- 衣物、内衣裤
- 雨衣
- 无鞋带的轻便运动鞋
- 手电筒（※手摇充电式更为便利）
- 便携式收音机（※手摇充电式更为便利）
- 备用电池、手机充电器
- 火柴、蜡烛
- 急救用品（创可贴、绷带、消毒液、常备药等）
- 一次性暖宝宝
- 毛毯
- 线手套
- 洗漱用品
- 牙刷、牙膏
- 毛巾
- 笔、笔记本

对传染病防护非常有效！！

- 口罩
- 手用消毒酒精
- 香皂、洗手液
- 湿纸巾
- 体温计

请务必一同携带！！

- 贵重物品
（银行存折、现金、护照、驾照、医院就诊卡、个人编号卡(My Number Card)等）

儿童备用品

- 婴儿奶粉（含防过敏奶粉）或液体奶
- 婴儿辅食
- 儿童纸尿裤
- 便携式臀部清洗器
- 婴儿背带
- 一次性奶瓶
- 便携式儿童餐具
- 婴儿湿巾
- 挂脖式随身灯
- 儿童鞋

女性备用品

- 生理用品
- 生理期内裤
- 随身报警器 / 求生哨
- 卫生护垫
- 不透明的垃圾袋

老年人备用品

- 成人纸尿裤
- 助听器
- 假牙、假牙清洁剂
- 私密处清洗液
- 处方药手册的复印件
- 拐杖
- 介护食品
- 吸水护理垫
- 治疗慢性病的常备药

家庭储备品

（常备于家中的物品）



- 食物和饮用水（至少 3 天的量！建议准备 1 周的量）×全家总人数
多买一些保质期长的食品储存，并养成如果消费了其中一部分后，就立刻补充的习惯，这样家里就能始终保持充足的食物储备！
- 生活日用品
例：纸巾、卫生纸、保鲜膜、垃圾袋、塑料水桶、便携式简易马桶等

此外，请根据您家庭的实际需求，在日常生活中做好防灾储备！