



防災準備チェックリスト



非常持出品

避難所で2～3日間過ごす時に必要な持出品リストです。
非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 (歯磨き・洗顔セット・タオル大小など) |
| <input type="checkbox"/> 非常食
<small>(ご飯(アルファ化米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコレート、乾パンなど3日分程)</small> | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ (大判のもの) |
| <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 常備薬・消毒液・体温計 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防犯ブザー・ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> ラップ・新聞紙・アルミホイル | <input type="checkbox"/> 防寒着・雨ガッパ |
| <input type="checkbox"/> 小型ライト・ラジオ | <input type="checkbox"/> 軍手・ビニール手袋 |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 使い捨ての食器・箸など |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| | <input type="checkbox"/> 家族や親戚の連絡先メモ(紙) |

+ 子どもがいる家庭

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 液体ミルク | <input type="checkbox"/> 親子手帳や
お薬手帳のコピー | <input type="checkbox"/> おもちゃ |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 (プラスチック) | <input type="checkbox"/> おむつ・おしりふき | <input type="checkbox"/> 大きめのタオル |
| <input type="checkbox"/> 保温ポット <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 子どもの好きなお菓子 | <input type="checkbox"/> 身に着けるライト |
| <input type="checkbox"/> 家族の写真 | | <input type="checkbox"/> 迷子札 |

+ 高齢者がいる家庭

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 成人用おむつ | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬 |
| <input type="checkbox"/> 折りたたみできる杖 | <input type="checkbox"/> キャリー式のバッグ | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

+ その他 (自由記入)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常備蓄品

自宅で7日間は過ごせるよう、備蓄品を準備しておきましょう。電気、水道、ガスといったライフラインは、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食糧や水(1週間分)×家族分 | <small>※食品アレルギーがある人は、対応した食糧を備蓄。</small> |
| <input type="checkbox"/> 日用品 | <small>(ティッシュ、トイレトーパー、携帯用トイレ、プラスチックタンク、ラップ、カセットコンロ、ブルーシート、ごみ袋など)</small> |