

災害の「備え」チェックリスト

大規模災害時に備えて、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくようにしましょう

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 水（1人当たり1日3リットル） | ☐ 軍手 | |
| ☐ 食品（そのまま食べられるものが望ましい）
（ご飯（アルファ化米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意） | ☐ 洗面用具 | |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 | |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ タオル | |
| ☐ レインウェア | ☐ ペン・ノート | |
| ☐ 運動靴 | ☐ メガネ | |
| ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利） | — 感染症対策にも有効です!! — | |
| ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） | ☐ マスク | |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ 手指消毒用アルコール | |
| ☐ ライター | ☐ 石けん・ハンドソープ | |
| ☐ 救急用品
（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） | ☐ ウェットティッシュ | |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 体温計 | |
| ☐ ブランケット | — 一緒に持ち出そう!! — | |
| ☐ ゴミ袋 | ☐ 貴重品 | |
| ☐ ティッシュ | （通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど） | |



こどものための備え

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| ☐ 粉ミルク（アレルギー用含む）
又は液体ミルク | ☐ 携帯カトラリー
（フォーク・スプーンなど） | ☐ 幼児用おかし |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ こども用紙オムツ | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 離乳食 | | ☐ お尻ふき |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ 防犯ブザー/ホイッスル | ☐ 中身の见えないゴミ袋 |
| ☐ おりものシート | | |

高齢者のための備え

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 介護食 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 杖 | ☐ 入れ歯・入れ歯用洗浄液 | ☐ お薬手帳のコピー |
| ☐ 補聴器 | ☐ 吸水パッド | |

ペットのための備え

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| ☐ ペットフード | ☐ ペットシート、トイレ用品 | ☐ 食器 |
| ☐ ケージ、キャリーバッグ | ☐ ビニール袋 | |

備蓄品

お家に備えておくもの

- | | |
|---|---|
| ☐ 食料や水（最低3日分 できれば1週間分）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしておけば、常に食料の備蓄が可能！ | |
| ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレ用ペーパー、ラップ、ゴミ袋 など | |
| ☐ 携帯トイレ | ☐ カセットコンロ ☐ ポリタンク |

大規模災害時に備えて、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくようにしましょう