

# 災害の「備え」チェックリスト

家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

## 非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水  | <input type="checkbox"/> 軍手  |
| <input type="checkbox"/> 食品：最低3日分の用意!<br>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、<br>ビスケット、チョコ、乾パンなど) | <input type="checkbox"/> 洗面用具  |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん   | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉   |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着  | <input type="checkbox"/> タオル   |
| <input type="checkbox"/> レインウェア   | <input type="checkbox"/> ペン・ノート  |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴   | <input type="checkbox"/> ○感染症対策にも有効です!!                                    |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利)  | <input type="checkbox"/> マスク   |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)   | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール  |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器   | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ  |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく   | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ   |
| <input type="checkbox"/> 救急用品<br>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)                            | <input type="checkbox"/> 体温計   |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ  | <input type="checkbox"/> ○一緒に持ち出そう!!                                       |
| <input type="checkbox"/> ブランケット   | <input type="checkbox"/> 貴重品<br>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、<br>病院の診察券、マイナンバーカードなど) |



## 子供がいる家庭の備え

- |                                       |                                   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー      | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

## 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                      |

## 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                  |                                       |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食     | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 吸水パッド   | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

## 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いれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など