

災害の「備え」チェックリスト

《 非常用持ち出し袋に入れて避難の際に持ち出すもの 》

☐ 水(飲料水)	☐ メガネ(コンタクトレンズ)	☐ 電話用小銭
☐ 食料品(アルファ米、乾パン等)	☐ 雨具	☐ 笛
☐ 常備薬(処方箋、お薬手帳)	☐ 救急用品	☐ ペン、ノート
☐ 防災用ヘルメット	☐ タオル	☐ 石鹸(ハンドソープ)
☐ 衣類・下着類	☐ 軍手	☐ 消毒用アルコール
☐ 毛布(保温シート等)	☐ 使い捨てカイロ	☐ 履き慣れた靴(運動靴等)
☐ 懐中電灯(予備電池)	☐ マッチ、ライター	☐ 携帯扇風機
☐ 携帯電話(スマートフォン)	☐ 紙食器	☐ 防災マップ
☐ 充電器	☐ 台所用ラップ	☐ ドライシャンプー
☐ 感染症対策(マスク等)	☐ ティッシュ(ウエットティッシュ)	☐ ハサミ、カッター
☐ 洗面用具(歯ブラシ)	☐ 現金、貴重品	☐ 割りばし、スプーン等

《 乳幼児や子どもがいる家庭の備え 》

☐ ミルク(粉ミルク、哺乳瓶等)	☐ 紙おむつ	☐ 抱っこひも
☐ 離乳食(おやつ)	☐ お尻ふき	☐ 子ども用の靴
☐ 子ども用食器類セット	☐ 手口ふき	☐ 使い慣れたおもちゃ

《 女性の備え 》

☐ 生理用品、おりものシート	☐ 痛み止め薬等	☐ ヘアゴム、ヘアクリップ
☐ サニタリーショーツ	☐ ストール(羽織もの)	☐ ボディシート(制汗シート)
☐ デリケートゾーンシート等	☐ 耳栓、アイマスク	☐ 防犯ブザー、ホイッスル
☐ 中身の见えないごみ袋	☐ ハンドクリーム(リップクリーム)	☐ 母子手帳

《 要配慮者(高齢者等)がいる家庭の備え 》

☐ 杖(歩行補助器具)	☐ メガネ	☐ 給水パット
☐ 補聴器	☐ 入れ歯(洗浄剤)	☐ 持病薬
☐ 紙おむつ	☐ 介護食	☐ お守りキット

○水や食料品等は(最低3日分、できれば1週間)×人数分の準備をお願いします。

○携帯用ラジオや簡易トイレ(又はご家族の人数分の携帯トイレ)を備蓄しておくとう便利です。

○毎日服用している薬、処方箋、お薬手帳を忘れずに持ち出してください。

○「備蓄」➡「食べる(消費)」➡「買い足し」のローリングストック法で無駄のない備蓄をおすすめします。

○上記以外にも各家庭、個人で平常時から使用している物などを持ち出すよう心がけてください。

※市や地域でも各種物資を備蓄していますが、万が一のことを考えて各自での準備をお願いします！