

非常時持ち出し品の準備とチェック



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 》

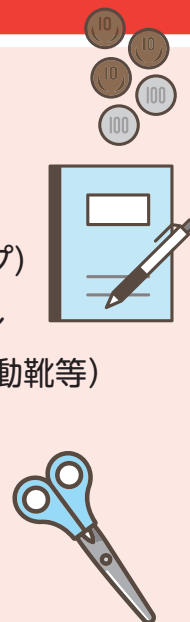
- ☐ 水(飲料水)
- ☐ 食料品(アルファ米、乾パン等)
- ☐ 常備薬(処方箋、お薬手帳)
- ☐ 防災用ヘルメット
- ☐ 衣類・下着類
- ☐ 毛布(保温シート等)
- ☐ 懐中電灯(予備電池)
- ☐ 携帯電話(スマートフォン)
- ☐ 充電器
- ☐ 感染症対策(マスク等)
- ☐ 洗面用具(歯ブラシ)



- ☐ メガネ(コンタクトレンズ)
- ☐ 雨具
- ☐ 救急用品
- ☐ タオル
- ☐ 軍手
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ マッチ、ライター
- ☐ 紙食器
- ☐ 台所用ラップ
- ☐ ティッシュ(ウェットティッシュ)
- ☐ 現金、貴重品



- ☐ 電話用小銭
- ☐ 笛
- ☐ ペン、ノート
- ☐ 石鹸(ハンドソープ)
- ☐ 消毒用アルコール
- ☐ 履き慣れた靴(運動靴等)
- ☐ 携帯扇風機
- ☐ 防災マップ
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ ハサミ、カッター
- ☐ 割りばし、スプーン等

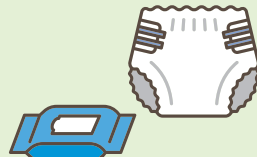


《 乳幼児や子どもがいる家庭の備え 》

- ☐ ミルク(粉ミルク、哺乳瓶等)
- ☐ 離乳食(おやつ)
- ☐ 子ども用食器類セット



- ☐ 紙おむつ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 手口ふき

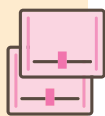


- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子ども用の靴
- ☐ 使い慣れたおもちゃ

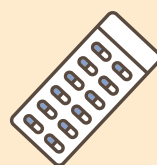


《 女性の備え 》

- ☐ 生理用品、おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ デリケートゾーンシート等
- ☐ 中身の見えないゴミ袋



- ☐ 痛み止め薬等
- ☐ ストール(羽織もの)
- ☐ 耳栓、アイマスク
- ☐ ハンドクリーム(リップクリーム)



- ☐ ヘアゴム、ヘアクリップ
- ☐ ボディシート(制汗シート)
- ☐ 防犯ブザー、ホイッスル
- ☐ 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)
- ☐ 補聴器
- ☐ 紙おむつ



- ☐ メガネ
- ☐ 入れ歯(洗浄剤)
- ☐ 介護食



- ☐ 給水パット
- ☐ 持病薬
- ☐ 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！