



# 防災対策チェックリスト

このリストは災害時に必要だと思われるものを掲載しています。内容については、個人的な事情や家族構成、季節等により変わってきますので、みなさんでお話し合いの上、それぞれのご家庭に合ったものをご準備ください。

## ☆非常用持出品（避難する際すぐに持ち出すもの。被災時の最初の1日分を目安に考えてみましょう）

- |   |                                    |                                      |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>食品</b>   | <b>応急医薬品</b>                       | <b>衣類関係</b>                          |
| <input type="checkbox"/> 飲料水                      | <input type="checkbox"/> 常備薬       | <input type="checkbox"/> 下着・靴下       |
| <input type="checkbox"/> カンパン                     |                                    | <input type="checkbox"/> 軍手          |
| <input type="checkbox"/> 缶詰やレトルト食品                |                                    | <input type="checkbox"/> タオル         |
| <input type="checkbox"/> チョコレート、菓子類               | <b>衛生品</b>                         | <b>生活用品</b>                          |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク、ほ乳びん<br>（赤ちゃんがいる場合） | <input type="checkbox"/> ティッシュ     | <input type="checkbox"/> 寝袋          |
| <b>貴重品</b>  | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯        |
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭も）                  | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット    | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ       |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳のコピー                 | <input type="checkbox"/> 生理用品      | <input type="checkbox"/> ビニールシート     |
| <input type="checkbox"/> 免許証などの身分証                | <input type="checkbox"/> 紙おむつ      | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん |

## ☆非常用備蓄品（支援体制が整うまでの7日分を目安に考えましょう）

- |   |                                    |                                   |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>食品</b>   | <b>食品関係</b>                        | <b>衣類関係</b>                       |
| <input type="checkbox"/> 飲料水<br>（1人1日3リットルが目安）    | <input type="checkbox"/> わり箸       | <input type="checkbox"/> 上着、着替え   |
| <input type="checkbox"/> アルファ米                    | <input type="checkbox"/> スプーン、フォーク | <input type="checkbox"/> 毛布       |
| <input type="checkbox"/> カンパン                     | <input type="checkbox"/> 紙コップ、皿    | <b>生活用品</b>                       |
| <input type="checkbox"/> 缶詰やレトルト食品                | <input type="checkbox"/> なべ、水筒     | <input type="checkbox"/> 予備電池     |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品                   | <input type="checkbox"/> 缶きり       | <input type="checkbox"/> 石けん      |
| <input type="checkbox"/> インスタント食品                 | <input type="checkbox"/> 栓抜き       | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー |
| <input type="checkbox"/> チョコレート、菓子類               | <b>応急医薬品</b>                       | <input type="checkbox"/> ポリタンク    |
| <input type="checkbox"/> 調味料                      | <input type="checkbox"/> ばんそうこう    | <input type="checkbox"/> バケツ      |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク、ほ乳びん<br>（赤ちゃんがいる場合） | <input type="checkbox"/> 包帯        | <input type="checkbox"/> バール      |
| <b>貴重品</b>  | <input type="checkbox"/> 消毒液       | <input type="checkbox"/> ジャッキ     |
| <input type="checkbox"/> 印かん                      | <input type="checkbox"/> 鎮痛剤       | <input type="checkbox"/> スコップ     |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証                    | <input type="checkbox"/> 胃腸薬       | <input type="checkbox"/> アルミホイール  |
| <b>衛生品</b>  | <input type="checkbox"/> かぜ薬       | <input type="checkbox"/> ラップ      |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋                    | <b>燃料</b>                          | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ  |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋                      | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ     | <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器  |
|   | <input type="checkbox"/> 携帯コンロ     | <input type="checkbox"/> トイレtpーパー |
|   | <input type="checkbox"/> 固形燃料      | <input type="checkbox"/> マスク      |
|   | <input type="checkbox"/> ガスボンベ     | <input type="checkbox"/> 雨具       |
|   |                                    | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ |
|   |                                    | <input type="checkbox"/> ろうそく     |
|   |                                    | <input type="checkbox"/> ロープ      |