



災害の「備え」チェックリスト

非常用持出袋

避難の際に持ち出すもの

- ☐ 飲料水〈500ml×3～5本程度〉
- ☐ 食料(非常食)〈最低3日分〉
【アルファ化米、乾パン、缶詰、レトルト食品、お菓子など】
- ☐ ヘルメット
- ☐ 衣類、下着、靴下
- ☐ 雨具
- ☐ 運動靴
- ☐ 上履き(スリッパ)
- ☐ 懐中電灯、ランタン
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯充電器、予備の乾電池
- ☐ 救急用品【ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など】
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 毛布、ブランケット
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ トイレットペーパー、ティッシュ

- ☐ 軍手、厚手の手袋
- ☐ 歯ブラシ、マウスウォッシュ
- ☐ タオル、バスタオル、ハンカチ
- ☐ 筆記用具【ペン、メモ帳、油性マジックペンなど】
- ☐ 布粘着テープ(布のガムテープ)
- ☐ ビニール袋
- ☐ ビニールシート類
- ☐ ライター

感染症対策にも有効です！

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ せっけん、ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう！

- ☐ 貴重品【現金、携帯電話、身分証明書、お薬手帳など】

個別に検討するもの

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ めがね、コンタクトレンズ | ☐ 乳幼児用紙おむつ | ☐ 大人用紙おむつ |
| ☐ 生理用品 | ☐ 粉ミルク、哺乳瓶、離乳食 | ☐ 介護用品 |
| ☐ くし、ブラシ、鏡 | ☐ おしりふき | ☐ 補聴器 |
| ☐ 洗面用具、化粧品 | ☐ ホイッスル | ☐ 入れ歯、入れ歯洗浄剤 |
| ☐ ヘアゴム | ☐ 防犯ブザー | ☐ ペット用品 |

備蓄品

お家に備えておくもの

- ☐ 飲料水や食料(非常食)
〈最低3日分!できれば1週間分〉× 家族分
- ☐ 生活用品
【携帯用トイレ、トイレットペーパー、ポリタンク、カセットコンロ・ボンベ、モバイルバッテリー、懐中電灯、ランタン、予備の乾電池など】
- ※ 過去の地震災害(東日本大震災、阪神淡路大震災など)では、電気・ガス・水道の中で、電気の復旧が比較的早いことから、電気で利用できる調理器具や暖房器具などを備えておくと便利です。



「定期的なチェック」を忘れずに！

非常用持出袋は、半年に1回程度、点検しましょう。

飲料水や食品(非常食)の賞味期限・消費期限だけでなく、医薬品などの使用期限、電池切れなどの確認は重要です。また、家族構成や健康状態の変化などによっても必要となるものや量が変わってきます。一旦準備しても、それで安心せず、定期的な見直しを行いましょう。