

# 災害「備え」チェックリスト

## 【非常用持ち出し袋】

～ 避難の際に持ち出すもの ～



- いざというときに速やかな避難ができるように、必要最小限のものをリュックサックなどにまとめておきましょう。
- 家族構成を考えて他に必要なものがあれば用意しておきましょう。

飲料水・食料(最低1日分 飲料水/500mlペットボトル2本 食料(調理不要なもの/3食分)

- 飲料水       食料 (アルファ化米・乾パン・レトルト食品・飴・チョコ・固形栄養食など)
- ヘルメット    衣類・下着    レインウェア    懐中電灯    マッチ・ろうそく
- 携帯トイレ    ビニール袋    予備電池       軍手             救急用品(絆創膏等)
- 洗面用具     携帯ラジオ    携帯充電器    タオル         アルミブランケット
- 筆記具         ホイッスル    緊急連絡先カード

《感染症対策にも有効です!!》

- マスク    体温計    消毒用アルコール    ウエットティッシュ    ハンドソープ

【子供がいる家庭の備え】

- ミルク       哺乳瓶       離乳食       子供用紙おむつ    携帯用お尻洗浄機
- おしりふき    子供の靴    抱っこひも    携帯カトラリー    ネックライト    衣類

【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    中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー    ポンチョ (携帯トイレ用)

《一緒に持出しましょう!!》

- 現金    通帳       免許証    健康保険証    パスポート    マイナンバーカード
- 常備薬    お薬手帳    健康の維持管理上必要なもの

## 【非常備蓄品】

～自宅に備えておくもの～

- 非常備蓄品として、飲料水・食料、その他生活用品を自宅に備えておきましょう。
- 7日間分を目安に備えましょう。

- 飲料水
- 食料 (アルファ化米・乾パン・レトルト食品・飴・チョコ・固形栄養食など)
- 毛布    ラップ       簡易トイレ    トイレトパーパー    カセットコンロ
- ウエットティッシュ    ポリタンク    ビニール袋(大・中・小) 等

