

# 災害時携行品チェックリスト

## 常に備えておく物

- ☐ 水（1人1日3リットルが目安とされています。）
- ☐ 食品（レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、乾パン等） ※最低3日分×家族の人数  
◎ 保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充し、常に備蓄しましょう。
- ☐ 生活用品  
ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、割り箸、 など

## 非常用持ち出し袋

- |                                              |                                                        |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水                   | <input type="checkbox"/> ヘルメット                         |
| <input type="checkbox"/> 食品（アルファ米、レトルト食品・缶詰） | <input type="checkbox"/> 軍手                            |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着               | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー                     |
| <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ          | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール                    |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン           | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                     |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（手動充電式が便利）     | <input type="checkbox"/> 救急箱（ばんそうこう、消毒液<br>包帯、シップ、常備薬） |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯電話充電器        | <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ等）<br>※トラベルセットが便利    |
| <input type="checkbox"/> タオル（フェイスタオル、バスタオル）  | <input type="checkbox"/> 新聞紙                           |
| <input type="checkbox"/> はさみ・毛抜き             | <input type="checkbox"/> ライター                          |
| <input type="checkbox"/> 粘着テープ               |                                                        |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋（ゴミ袋）          |                                                        |

## 貴重品等

- |                                       |                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金           | <input type="checkbox"/> 通帳                      |
| <input type="checkbox"/> 運転免許証等の身分証明証 | <input type="checkbox"/> 病院の診察券<br>(※ お薬手帳も忘れずに) |
| <input type="checkbox"/> 処方薬          |                                                  |

## 高齢者がいる家庭

- |                                  |                                  |                               |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯     | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     |                                  |                               |

## 乳児がいる家庭

- |                                           |                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク（キューブタイプが便利） | <input type="checkbox"/> 紙おむつ  |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶              | <input type="checkbox"/> お尻拭き  |
| <input type="checkbox"/> 子供の靴             | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |

※ 他にも家庭に必要な物は、日頃から備えておきましょう。