

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） |
| <input type="checkbox"/> タオル（フェイスタオル、バスタオル） | <input type="checkbox"/> ※トラベルセットが便利 |
| <input type="checkbox"/> はさみ・毛抜き | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 粘着テープ | <input type="checkbox"/> ライター |
| <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 |
| <input type="checkbox"/> 処方薬 | (※ お薬手帳も忘れずに) |

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。