

災害の「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）

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> 食品 <small>〔ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど；最低3日分の用意を〕</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具・歯ブラシ・歯磨き粉 | |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> ペン・ノート | |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | 感染症対策にも有効です | |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 | <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール | |
| <input type="checkbox"/> 眼鏡 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ | |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・モバイルバッテリー・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> 体温計 | |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 <small>〔ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など〕</small> | 一緒に持ち出そう | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 貴重品 | |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <small>〔通帳、現金、パスポート、運転免許証、健康保険証、特定医療費(指定難病)医療受給者証・自己負担上限額管理票、病院の診察券、マイナンバーカード〕</small> | |

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク・使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> お尻ふき・携帯用お尻洗浄機 | <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | <input type="checkbox"/> |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ・給水パッド | <input type="checkbox"/> 杖や補聴器 | <input type="checkbox"/> 常備薬・服用中の薬 |
| <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

障害者がいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 常備薬・服用中の薬 | <input type="checkbox"/> 白杖(視覚障害の方) | <input type="checkbox"/> 支援者の連絡先一覧 |
| <input type="checkbox"/> 障害者手帳のコピー | <input type="checkbox"/> 装具 | <input type="checkbox"/> コミュニケーションに必要な器具 |
| <input type="checkbox"/> 体温計や耳栓・アイマスク | <input type="checkbox"/> ヘルプマーク | <input type="checkbox"/> 使い捨てスプーン・フォーク |

備蓄品

(お家に備えておくもの)

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 食料や水(1週間分)× 家族分 |
| <input type="checkbox"/> 生活用品
<small>ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ など</small> |

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

※首相官邸ホームページを参考に作成