

非常時持出品チェックリスト

※防災グッズは**最低3日分**の用意が必要とされています。

種別	チェック欄	内容	メモ	(保存)期限
携行品	<input type="checkbox"/>	笛・ホイッスル	閉じこめられたときなどに居場所を知らせる	
	<input type="checkbox"/>	飲料水	1人あたり1日2L (500ml×4本の方が扱いやすい)	/
	<input type="checkbox"/>	非常食	乾パン、缶詰、カップ麺、栄養補助食品、飴・チョコレートなど、高カロリーなもの(3日分程度)	/
	<input type="checkbox"/>	携帯電話の充電器	予備バッテリーもあれば尚良し	
	<input type="checkbox"/>	食器セット	人数分だけの最低限 (紙皿、紙コップでも可)	
	<input type="checkbox"/>	懐中電灯	できれば手回し発電機能付き	
情報	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	できれば手回し発電機能付き (イヤホンもあれば尚良)	
	<input type="checkbox"/>	乾電池	電池式懐中電灯や携帯ラジオ用の予備電池として	
	<input type="checkbox"/>	筆記具	油性マジック、メモ帳、ボールペン (避難状況や連絡先を書くため)	
貴重品	<input type="checkbox"/>	現金	紙幣だけでなく10円硬貨なども (公衆電話用)	
	<input type="checkbox"/>	貴重品類	免許証、健康保険証、 パスポートなどのコピー	/
救急用品	<input type="checkbox"/>	医薬品	絆創膏、胃腸薬、風邪薬、消毒薬、 便秘薬、血圧の薬、包帯、ガーゼ、 綿棒など	/
	<input type="checkbox"/>	持病薬	処方箋のコピーも用意	/

種別	チェック欄	内容	メモ	(保存)期限
衛生用品	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	断水時にも重宝	
	<input type="checkbox"/>	ティッシュ・トイレト ペーパー		
	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ		
	<input type="checkbox"/>	マスク	ほこりや感染症予防	
生活用品	<input type="checkbox"/>	サランラップ	断水時、食器に巻いて使用	
	<input type="checkbox"/>	雨具	雨合羽なら両手が使えて防寒具にもなる	
	<input type="checkbox"/>	タオル	大きめのものは防寒にもなる	
	<input type="checkbox"/>	缶切り・栓抜き		
	<input type="checkbox"/>	カイロ		/
	<input type="checkbox"/>	ビニール袋		
	<input type="checkbox"/>	軍手	できれば滑り止め付きを家族の人数分	
	<input type="checkbox"/>	生理用品		
	<input type="checkbox"/>	マッチ・ライター		
	<input type="checkbox"/>	携帯用スリッパ		

赤ちゃんがいる家庭

種別	チェック欄	内容	メモ	(保存)期限
食	<input type="checkbox"/>	粉ミルク	スティックまたはキューブタイプ(推奨) 3日分程度	/
	<input type="checkbox"/>	ベビーフード	月齢に合ったものか確認する 3日分程度	/
	<input type="checkbox"/>	おしゃぶり		
	<input type="checkbox"/>	離乳食用スプーン		
	<input type="checkbox"/>	ほ乳瓶	割れないようにプラスチック製のもの のまたは使い捨てるもの	
生活用品	<input type="checkbox"/>	タオル	おくるみや掛け布団の代わりにする	
	<input type="checkbox"/>	おもちゃ	音の鳴らないものも用意しておく と尚良	
	<input type="checkbox"/>	抱っこ紐		
貴重品	<input type="checkbox"/>	貴重品類	母子健康手帳・保険証・乳幼児医療 証・お薬手帳	
衛生用品	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	3日分程度	
	<input type="checkbox"/>	レジ袋	タオルとレジ袋で即席オムツも作 れる	
	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ おしり拭き		

- ・そのほか家族で話し合い、それぞれの環境に合わせて必要なものを準備してください。
- ・災害時は落ち着いてスムーズな避難ができるよう日頃から備えておきましょう。