

非常時持出品チェックリスト

※防災グッズは**最低3日分**の用意が必要と言われています。

チェック欄	内容	詳細	保存期限
<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(3日分程度)	
<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	
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	できれば手回し発電機能付き	
<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"/>	現金	紙幣だけでなく10円硬貨なども (公衆電話用)	
<input type="checkbox"/>	雨具	雨合羽など	
<input type="checkbox"/>	筆記具	油性マジック、メモ帳、ボールペン	
<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"/>	サランラップ	断水時、食器に巻いて使用	
<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	
<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、処方箋のコピーなど	
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	断水時にも便利	
<input type="checkbox"/>	タオル	大きめのものは防寒にもなる	
<input type="checkbox"/>	携帯トイレ		
<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"/>	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

チェック欄	内容	詳細	保存期限
<input type="checkbox"/>	ほ乳瓶	割れないようにプラスチック製のもの のまたは使い捨てのもの	
<input type="checkbox"/>	粉ミルク	スティックまたはキューブタイプ 3日分程度	
<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	
<input type="checkbox"/>	タオル	おくるみや掛け布団の代わりにな る	
<input type="checkbox"/>	おもちゃ	できれば音の鳴らないもの	
<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"/>	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		
<input type="checkbox"/>	抱っこ紐		
<input type="checkbox"/>	おしゃぶり		
<input type="checkbox"/>	離乳食用スプーン		

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。