

◇◇◇ 災害に備えるチェックリスト ◇◇◇

・を参考に備えましょう

分類	品 目	いつも 携帯	非常時に 持出	さらに 備蓄
情報	身分証明書(そのコピー)	・		
	携帯電話(充電器・バッテリー)	・		
	筆記用具(メモ用紙とペン)	・	・	
	現金(公衆電話用に10円硬貨)	・	・	
	携帯ラジオ(乾電池も)		・	・
食	携帯食(キャンディー、氷砂糖、チョコレート等)	・	・	
	飲料水(ペットボトルの水など切らさないように)		・	・
	非常食(かんぱん、アルファ米、もち、根菜類、缶詰など)		・	・
	食器(箸、スプーン、フォーク、コップ、皿)、缶切り		・	・
	ラップ(断水時に食器に巻いて使用)、キッチンペーパー		・	・
装備	ホイッスル(笛)、防犯ブザー	・		
	ライト(懐中電灯、電池も)	・	・	
	持出用の袋やバッグ、風呂敷		・	
	ヘルメット、防災ずきんなど		・	
	作業用手袋		・	
	雨具(カッパ、ポンチョ)		・	・
	毛布、サバイバルブランケット(アルミ製軽量防寒具)		・	・
	下着、衣類、タオル			・
衛生	マスク	・	・	
	ティッシュペーパー、ウェットティッシュ	・	・	・
	簡易トイレ、ビニール袋、ポリ袋	・	・	・
	持病薬、常備薬、クスリの手帳(薬の名前を書いたメモ)	・	・	・
	救急用品(消毒薬、絆創膏、包帯、テープ)		・	・
	歯磨きセット、石けん、ドライシャンプー		・	・
	水を入れたポリタンク(断水時にトイレで使用)			・
女性	生理用品			
	化粧品、クシ、ブラシ、カガミ			
その他 必要に 応じて	保険証、通帳のコピー			
	母子手帳、障害者手帳、介護手帳など			
	予備の鍵			
	予備のメガネ、コンタクトレンズ、入れ歯、補聴器			
	予備の杖、拡大鏡、コミュニケーションボード			
	粉ミルク、哺乳ビン、離乳食、バスタオル			
	紙おむつ、介護用品			
	カイロ、ライター(マッチ)			
	カセットコンロ、カセットコンロ用のガスボンベ			
	落ち着けるもの、安心できるもの、家族の写真			
ペット用品、ペットの写真				

※ 防災の日(9月1日)、防災とボランティアの日(1月17日)には点検しましょう