



家庭での備えチェックシート

必要なものは一人一人違います。空欄には自分や家族に必要なものを追加しましょう！

《 非常持出品 》

- | | |
|--|--|
| ☐ 水 | ☐ ポータブル充電機（スマホ用など）※ |
| ☐ アルファ化米・カップ麺
・缶詰・レトルト食品など | ☐ 携帯充電用ケーブル |
| ☐ お菓子（あめ・チョコレートなど） | ☐ 携帯ラジオ（手回し式など） |
| ☐ 携帯用トイレ | ☐ LEDランタン・電池 |
| ☐ お薬手帳・薬※ | ☐ はさみ・カッター |
| ☐ 下着・着替え・タオル | ☐ 筆記用具（ペン・ノート・マジック） |
| ☐ 噛む歯磨き・歯磨きセット | ☐ ラップ・アルミホイル |
| ☐ 救急セット（消毒液・ばんそうこうなど） | ☐ 雨がっぱ |
| ☐ ウエットティッシュ | ☐ 軍手 |
| ☐ 笛や防犯ブザー | ☐ 折りたたみスリッパ |
| ☐ 現金（小銭含む）・通帳・印鑑 | ☐ マイ避難カード |
| ☐ 日常生活での必需品※
（スマホ・マイナンバーカード・免許証など） | ☐ |
| | ☐ |
| | ☐ |

- | |
|---|
| ☐ 水（1人1日3ℓ） |
| ☐ 野菜ジュース |
| ☐ 無洗米 |
| ☐ 紙皿・紙コップ・割りばし |
| ☐ カセットコンロ（ガスボンベ含む） |
| ☐ 簡易トイレ（1人1日6回分） |
| ☐ ティッシュ、トイレトペーパー |



※ … 普段使いし、非常時に持ち出すもの

- | |
|--|
| ☐ ドライシャンプー |
| ☐ マスク |
| ☐ アルコール消毒液 |
| ☐ 毛布・アルミブランケット |
| ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 給水タンク・給水袋 |
| ☐ ビニール袋・ごみ袋 |
| ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ※ |
| ☐ 弾性ストッキング
（避難生活でエコノミークラス症候群を防ぐ） |
| ☐ 布製ガムテープ・輪ゴム |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |

さらにプラス！

女性の備え

- | |
|---------------------------------------|
| ☐ 生理用品 |
| ☐ サニタリーショーツ |
| ☐ おりものシート |
| ☐ 中身の见えないごみ袋 |
| ☐ ポンチョ（目隠し用） |
| ☐ 基礎化粧品・コスメ用品※ |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |

さらにプラス！

子どもがいる家庭の備え

- | | |
|--|--------------------------|
| ☐ 粉・液体ミルク、離乳食 | |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | |
| ☐ おむつ・お尻ふき | |
| ☐ 抱っこひも※ | |
| ☐ 子どもが落ち着くもの※
（おもちゃ・お菓子など） | |
| ☐ 子どもの靴※ | ☐ |
| ☐ 母子手帳※ | ☐ |
| ☐ 授乳ケープ | ☐ |
| ☐ 母乳パッド | ☐ |
| ☐ | ☐ |

さらにプラス！

高齢者がいる家庭の備え

- | |
|-----------------------------------|
| ☐ 介護食 |
| ☐ 入れ歯・洗浄剤※ |
| ☐ 杖※ |
| ☐ 補聴器※ |
| ☐ 大人用紙パンツ |
| ☐ 介護用品 |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |

さらにプラス！

ペットがいる家庭の備え

- | |
|--|
| ☐ ペット用のシート、おむつ |
| ☐ 首輪・リード・ハーネス |
| ☐ ペットフードや水 |
| ☐ ネームプレート（連絡先付） |
| ☐ ケージ |
| ☐ 狂犬病等ワクチン接種証明 |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |
| ☐ |



防災プチ情報



布製ガムテープと油性ペン？

《布製ガムテープの便利な使い方》

- ・ケガの際の止血(清潔なタオルも必要)
- ・添え木の固定
- ・靴や服の補修

《布製ガムテープと油性ペン》

- ・メモや名札を書く

100円ショップの防災グッズ

100円ショップにもたくさんの防災グッズが置いてあります。

- ・圧縮タオル
- ・アルミブランケット
- ・手のひらサイズのレインコート など活用してみてはいかがでしょうか。

ラップやビニール袋

《ラップの便利な使い方》

- ・傷口をおおう
- ・体にまいて防寒対策
- ・手袋のかわり
- ・ねじって紐にする
- ・丸めてスポンジ
- ・お皿に敷く(洗う必要がない)

《ビニール袋の便利な使い方》

- ・湯せん可能な袋で調理
- ・ぬれては困るものを入れる

子育て防災情報

ブランケットは寒さ対策のほかにおむつ替えマットとしても使えます。

お子さんを抱っこしながら手をつないで避難する際にはヘッドライトがおすすめです。

おもちゃや絵本は軽くて持ち運びのしやすいものを。チャック付きの袋に入れておくと便利です。