

保存版
付録

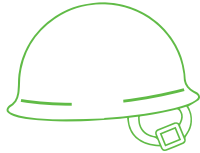
非常時の持出品・備蓄品チェックリスト

防災チェックリスト



生活用品など

- 飲料水（1人1日3リットルが目安）
- 非常食（缶詰、アルファ米、インスタント食品など）
- 懐中電灯と予備電池
- ヘルメット
- 革製手袋又は軍手
- 衣類、タオル
- 雨具（レインコートなど）
- 靴、厚手の靴下
- ティッシュ（ウェットティッシュ）
- トイレトペーパー
- マスク
- マッチ又はライター
- ローソク
- 医薬品（常備薬を含む）
- アルミ製保温シート
- 厚手のビニールシート
- 紙食器
- 台所用ラップ
- 笛（救助を求める時に使用）
- 粉ミルクと紙おむつ（乳幼児がいる家族）
- おもちゃ（子供がいる家族）
- 万能ナイフ（十徳ナイフ・カッター）



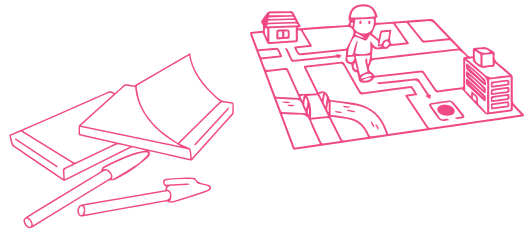
貴重品

- 現金
- 身分証明書（運転免許証など）
- 印鑑（ハンコ）
- 預金通帳
- 健康保険証
- マイナンバーカード（お持ちの場合）



情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 携帯電話と充電器
- 公衆電話用10円硬貨
- 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- 筆記用具（ボールペン・油性マジック）
- 防災マップ（区市町村や町会で作成したもの）



備蓄しておくといよい物

- 毛布
- テント
- エアーマット
- 卓上コンロ（ボンベ ※多めに）
- ポリタンク
- 生理用品
- 石鹸
- シャンプー（水不要タイプ）
- 口腔ケア用品（歯ブラシ、マウスウォッシュなど）
- 下着
- 寝袋
- 使い捨てカイロ
- 炊飯用具（コッヘル）
- 簡易トイレ
- ガムテープ（布製）

防災用にあるといよい物

- バール
- のこぎり
- 金づち
- はしご
- ジャッキ
- 消火器
- バケツ
- スコップ
- ロープ



その他、メガネ・常備薬など、ご自身の環境に合わせて必要なものを準備しましょう。

防災・減災の情報サイト
anshinlabo.com

あんしん
ラボ
Anshin-labo



防災専門ネットショップ

あんしんの殿堂
防災館
BOUSAIKAN

