

家族で確認しよう！

災害時の持ち出しチェックリスト

非常用持ち出し袋

水



食品

(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)

防災用ヘルメット・防災ずきん



衣類・下着

レインウェア

紐なしの靴

懐中電灯(※手動充電式が便利)



携帯ラジオ(※手動充電式が便利)

予備電池・携帯充電器



マッチ・ろうそく

救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

使い捨てカイロ



ブランケット

その他、生活用品

(ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど)

軍手

洗面用具

歯ブラシ・歯磨き粉



タオル

ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

マスク 

手指消毒用アルコール

石鹸・ハンドソープ

ウェットティッシュ

体温計



一緒に持ち出そう!!

貴重品

(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

ミルク(キューブタイプ)

子供用紙オムツ

抱っこひも

使い捨て哺乳瓶

お尻ふき

子供の靴

離乳食

携帯用お尻洗浄機

携帯カトラリー

ネックライト



女性の備え

生理用品

サニタリーショーツ

防犯ブザー/ホイッスル

おりものシート

中身の見えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

大人用紙パンツ

入れ歯

デリケートゾーンの洗浄剤

杖

入れ歯用洗浄剤

持病の薬

補聴器

男性用吸水パッド

お薬手帳のコピー

備蓄をするなら「ローリングストック」がオススメ!

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄の目安・・・食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分

