防災チェックシート

非常持出品は「消費しながら備蓄する」ことが大切です。普段から使用・消費し、その分を補充するなどの方法で、災害に備えましょう。

チェックシートを参考に、家族みんなで必要なものを考えてみましょう。

一次非常持出品 ～災害が発生したときにすぐに持ち出せるもの～

- □ 非常食（乾パンや缶詰など火を通さず食べられるもの）
  【交換日　　年　　月　　日】
- □ 飲料水
  【交換日　　年　　月　　日】
- □ 貴重品（現金、預金通帳、印鑑、免許証、保険証など）
- □ 懐中電灯（予備の電池）
- □ 携帯ラジオ（予備の電池）
- □ 救急医薬品（ばんそうこう、傷薬、包帯、常備薬など）
- □ 衣類、下着類（普段着、下着、タオル、靴下など）
- □ ヘルメット、防災ずきん
- □ ろうそく、ライター、マッチ
- □ ナイフ、缶切り、スプーン、はし
- □ ティッシュ、ウェットティッシュ
- □ 軍手、手袋
- □ 避難に適した靴（運動靴など）
- □ 生理用品
- □ 筆記用具
- □ マスク
- □ 雨具
- □ ふえ
- □ その他（　　）

二次非常持出品 ～復旧までの数日間（最低3日程度）必要なもの～

- □ 食糧（カップめんなど簡単な調理で食べられる食品）
  【交換日　　年　　月　　日】
- □ 飲料水（1日に必要な量は1人3ℓが目安）
  【交換日　　年　　月　　日】
- □ 燃料（卓上コンロや固形燃料）
- □ 毛布、タオルケット
- □ 防寒着
- □ 洗面用具
- □ シャンプー（水がいらないもの）
- □ トイレットペーパー
- □ 簡易トイレ
- □ 使い捨てカイロ
- □ やかん、なべ
- □ ビニールシート
- □ 予備の眼鏡
- □ バケツ
- □ ポリタンク
- □ 工具類（スコップ、バール、のこぎり、ロープなど）
- □ その他（　　）

家族構成を考えながら必要に応じて準備するもの

● 赤ちゃんがいる場合

- □ 粉ミルク、哺乳瓶、離乳食
- □ 紙おむつ
- □ 母子手帳
- □ その他（　　）

● お年寄りがいる場合

- □ 眼鏡
- □ 入れ歯
- □ 補聴器
- □ 大人用おむつ
- □ その他（　　）