

◆災害の備えチェックリスト

各家庭でいざという時に備える「非常持出品」、災害時被災地に救援物資が届くまでの、3日間程度を自給自足して、しのぐ備えを設定しています。過去の避難の教訓から緊急の避難でない場合は、非常食（3日分）を自分で用意する心がけが必要です。

※このリストはほんの1部ですので、ご家庭で持出品を決めておくことが重要です。ことを認識しておく必要性があります。

■非常持ち出し袋（避難の際に持ち出すもの）

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 食品
(ご飯(アルファ米)、レトルト食品、ビスケット、
チョコ、乾パン、缶詰等：最低3日分を用意) | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 紐なしの靴 | ● 感染症対策にも有効 ● |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（手動式が便利） | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（手動式が便利） | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石鹸・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
(絆創膏、包帯、消毒液、常備薬) | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | ● 一緒に持ち出そう ● |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品
(通帳、印鑑、現金、パスポート、保険証、免許証、
診察券マイナンバーカード) |

■子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子供用の靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | |

■女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 | |

■高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 常備薬（持病の薬） |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |

■備蓄品

お家で備えておくもの

- 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分
保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充する
という習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能。

- 生活用品

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