



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 》

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

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 水 (1人1日3ℓ) |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース |
| <input type="checkbox"/> 無洗米 |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割りばし |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ (ガスボンベ含む) |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 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

- | |
|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ドライシャンプー |
| <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 |
| <input type="checkbox"/> 毛布・アルミブランケット |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 給水タンク・給水袋 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋・ごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ※ |
| <input type="checkbox"/> 弾性ストッキング |
| <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 輪ゴム |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |



さらにプラス!

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"/> おりものシート |
| <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> ポンチョ (目隠し用) |
| <input type="checkbox"/> 基礎化粧品・コスメ用品※ |
| <input type="checkbox"/> |

さらにプラス!

子どもがいる家庭の備え

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 粉・液体ミルク、離乳食 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> おむつ・お尻ふき |
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも※ |
| <input type="checkbox"/> 子どもが落ち着くもの※
(おもちゃ・お菓子など) |
| <input type="checkbox"/> 子どもの靴※ |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳※ |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

さらにプラス!

高齢者がいる家庭の備え

- | |
|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 介護食 |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤※ |
| <input type="checkbox"/> 杖※ |
| <input type="checkbox"/> 補聴器※ |
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ |
| <input type="checkbox"/> 介護用品 |
| <input type="checkbox"/> |

さらにプラス!

ペットがいる家庭の備え

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> ペット用のシート、おむつ |
| <input type="checkbox"/> 首輪一体型のリード |
| <input type="checkbox"/> ペットフードや水 |
| <input type="checkbox"/> ネームプレート (連絡先付) |
| <input type="checkbox"/> ケージ |
| <input type="checkbox"/> |

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 など活用してみてもいいでしょうか。

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。