

避難バッグ・非常用備蓄品チェックリスト



●避難バッグ

非常時に速やかな避難ができるように、リュックサック等にまとめておきましょう。

【食料・飲料水】※最低1日分

- | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水
(500ml ペットボトル2本) | <input type="checkbox"/> 乾パン | <input type="checkbox"/> アルファ化米 | <input type="checkbox"/> レトルト食品 |
| | <input type="checkbox"/> チョコレート・飴 | など | |

【日用品】

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 携帯充電器 |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> レジャーシート | <input type="checkbox"/> レインコート |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット | <input type="checkbox"/> 衣類・下着類 | <input type="checkbox"/> 洗面器具・タオル | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 笛 | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |

【救急・衛生用品】

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 手指消毒アルコール | <input type="checkbox"/> (ウェット)ティッシュ | |

【貴重品】

- | | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 鍵(家や車など) | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | <input type="checkbox"/> 判子 |
| <input type="checkbox"/> 証書類の写し(健康保険証、免許証、通帳、保険証書、権利書など) | | | |

【その他】

- | | | | |
|---|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眼鏡 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> ラップ |
| <input type="checkbox"/> コンタクト(洗浄・保存液も) | | | |

【子どもがいる家庭】

- | | | | |
|--|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ等) | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 子どもの靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 抱っこひも | |

【女性】

- | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| <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"/> 中身の見えないゴミ袋 |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|

【高齢者がいる家庭】

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食 | <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 給水パッド | | |



記載のある物以外にも、
一人ひとり自分に必要だと思うものと考えて
準備しておきましょう。



●非常用備蓄品

災害発生後、数日間を自活できるようにおうちに備えておきましょう。

普段から少し多めに食料・日用品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料・日用品を家に備蓄しておく方法(ローリングストック)がおすすめです。

【食料・飲料水】※最低3日分できれば7日分×家族分

【日用品】

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> ガスボンベ | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> ポリタンク | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 | |