

わが家の防災用品チェックリスト

非常持出品(目につきやすい場所に置き、半年に1度は点検)		チェック✓
1	印鑑、預金通帳など	貴重品袋にまとめておく
2	現金(小銭)、住所録	電話連絡のために用意
3	健康保険証、運転免許証	普段使うのでコピーで代用も可
4	懐中電灯(電池)、LEDライト	停電で必需品、予備電池も必要
5	ろうそく、ライター、マッチ	ろうそくは太く短いもの(長時間使用・安定)
6	携帯ラジオ(電池)	正確な情報を収集、FM・AM両方聴けるもの、予備電池も必要
7	乾パン、缶詰、ビスケット	火を通さなくても食べられ、軽くて小さなもの
8	ミネラルウォーター	ペットボトルで用意
9	缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸	兼用タイプのものを用意
10	ビニール袋(大・小)、ひも	防寒にもなり、飲料水も運べる
11	絆創膏、消毒薬、包帯、常備薬	外傷手当用を中心に用意
12	生理用品、紙おむつ	女性、乳幼児などの必需品
13	下着、上着、靴下	防寒も考えて用意
14	タオル、ティッシュペーパー、洗面用具	生活日用品、ウェットティッシュは断水のときに便利
15	保安帽、雨ガッパ、軍手、ひもなしのズック靴	落下物、雨、外傷から身を守る
非常備蓄品(最低でも3日分、定期的に入れ替え、コンテナに入れて物置に)		チェック✓
1	水	飲料水は一人一日3リットル、3日分が目安 生活用水は風呂、洗濯機で確保
2	食料品	アルファ米、レトルトパック食品、カップ麺、菓子類
3	燃料	卓上コンロ(予備のガスボンベ)、固形燃料
備えておくと役立つもの(避難生活が長引いた場合に便利)		チェック✓
1	キッチン用品	ラップ、アルミホイル、紙コップ、紙皿、キャンプ用なべ
2	防寒用シート	保温効果がある軽い特殊素材のものが便利
3	手回し充電ラジオ	ラジオ・ライト・サイレン・携帯電話の充電、1台4役
4	その他	使い捨てカイロ、携帯トイレ、トイレトペーパー、マスク、メモ帳、ペン、笛(閉じ込められたときのため)
わが家の非常持出品(家族に必要なものを追加して備えましょう)		チェック✓
1		
2		
3		
4		



点検年月日
点検年月日
点検年月日

年 月 日
年 月 日
年 月 日