防災チェックリスト

そろえたものに〇をつけます。数や置き場所は「メモ」に書きます。　確認日:令和〇年〇月〇日

非常持ち出し袋(すぐに持って逃げるもの)

済	品目	数	メモ
☐	飲料水(500mlのペットボトル)		
☐	すぐ食べられる非常食(栄養補助食品、乾パンなど)		
☐	懐中電灯・予備の電池		
☐	携帯ラジオ		
☐	スマートフォンの充電器・モバイルバッテリー		
☐	現金(小銭も)		
☐	身分証のコピー・保険証のコピー		
☐	常備薬・お薬手帳のコピー		
☐	マスク・ウェットティッシュ		
☐	携帯トイレ		
☐	タオル・着替え・下着		
☐	雨具・防寒具(アルミシート)		
☐	軍手・ヘルメットまたは防災ずきん		
☐	メガネ・コンタクト用品		
☐	笛(助けを呼ぶため)		
☐	筆記用具・家族の連絡先のメモ		
☐	生理用品・紙おむつ・ミルク(必要な人)		

家の備蓄(最低3日分、できれば1週間分)

済	品目	数	メモ
☐	飲料水(1人1日3リットルが目安)		
☐	生活用水(風呂の残り湯など)		
☐	主食(アルファ米、レトルトご飯、乾麺)		
☐	缶詰・レトルト食品		
☐	カセットコンロ・ガスボンベ		
☐	トイレットペーパー・ティッシュペーパー		
☐	携帯トイレ・簡易トイレ		
☐	ゴミ袋・ポリ袋		
☐	ラップ・紙皿・割りばし		
☐	ろうそく・マッチ・ライター		
☐	乾電池		
☐	救急箱		
☐	ペットの食べ物・水(飼っている人)		

日ごろの備え

済	品目	数	メモ
☐	ハザードマップで自宅と職場の危険を確かめた		
☐	避難場所と避難の道を家族で確かめた		
☐	家族の連絡方法(災害用伝言ダイヤル171など)を決めた		
☐	家具を固定し、寝る場所の近くに倒れる物を置かない		
☐	備蓄品の賞味期限を確かめた(確認日を書く)		

出典の目安:首相官邸「災害に対するご家庭での備え」。必要なものは家族構成や地域によってちがいます。