

災害の備えチェックリスト

非常持ち出し袋

- 水
- 食料（3日分）
- 防災ヘルメット
- 衣類・下着
- レインウエア
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル

～感染症対策～



- マスク
- 消毒用アルコール
- ウエットティッシュ
- 体温計

～一緒に持ち出す物～

- 貴重品（現金、免許証など）

その他（必要に応じて）

～子どもがいる家庭～

- ミルク（キューブタイプ）
- 使い捨て哺乳瓶
- おむつ
- 抱っこひも
- おしりふき
- 子どもの靴
- 離乳食
- 携帯カトラリー（スプーンなど）

～女性の備え～

- 生理用品
- おりものシート
- 中身の見えないゴミ袋
- サニタリーショーツ

～高齢者がいる家庭の備え～

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 吸水パット
- お薬手帳のコピー



ほかにも、家庭で必要なものは日頃から備えよう！