

# 災害の備え チェックリスト

ご家族構成や状況によっても必要なものは変わります。  
状況に応じて備えましょう。(持ち出し目安:3日~1週間分)

- 防災グッズ選びでは優先順位をつけましょう!
- 定期的な中身の見直しや入れ替えをお忘れなく!



分類	品目	メモ		品目	メモ
非常用持ち出し	<input type="checkbox"/> 水		感染症対策関係	<input type="checkbox"/> マスク	
	<input type="checkbox"/> 食料			<input type="checkbox"/> 石鹸(ハンドソープ)	
	<input type="checkbox"/> 防災ヘルメット・防災頭巾			<input type="checkbox"/> 体温計	
	<input type="checkbox"/> 衣類・下着			<input type="checkbox"/> 携帯用消毒スプレー	
	<input type="checkbox"/> 雨具(レインウエア等)			<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
	<input type="checkbox"/> 靴			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> 軍手			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> 洗面用具			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ(歯磨き粉)			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> タオル			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> 筆記用具・ノート		小さい子供がいる家庭	<input type="checkbox"/> ミルク	
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯			<input type="checkbox"/> 抱っこ紐	
	<input type="checkbox"/> ろうそく			<input type="checkbox"/> お尻ふき	
	<input type="checkbox"/> 電池			<input type="checkbox"/> 離乳食	
	<input type="checkbox"/> 携帯充電器			<input type="checkbox"/> カーゼ・ハンカチ	
	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー			<input type="checkbox"/> 紙オムツ	
	<input type="checkbox"/> ポケットティッシュ(複数)			<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	
	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ			<input type="checkbox"/> 子供用靴	
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ			<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	
	<input type="checkbox"/> タオル・ブランケット			<input type="checkbox"/> 携帯用おもちゃ	
<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"/>			<input type="checkbox"/> 杖や補聴器など福祉用具		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> 入れ歯・入れ歯洗浄剤		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> 介護用品		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> テリケードゾーン洗浄グッズ		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> ヘルプマーク		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> 老眼鏡		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
貴重品関係	<input type="checkbox"/> 現金		女性の備え	<input type="checkbox"/> 生理用品	
	<input type="checkbox"/> 保険証			<input type="checkbox"/> おりものシート	
	<input type="checkbox"/> 預金通帳			<input type="checkbox"/> 防犯ブザー(ホイッスル)	
	<input type="checkbox"/> 小銭			<input type="checkbox"/> サニタリーショーツ	
	<input type="checkbox"/> 運転免許証			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> 印鑑			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
お薬関係	<input type="checkbox"/> 常備薬		<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> おくすり手帳		<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/> 持病の薬		<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		

備蓄品 家庭に保存	<input type="checkbox"/> 食料や水(最低3日分)
	<input type="checkbox"/> ローリングストック(回転備蓄)で備える
	<input type="checkbox"/> 生活用品
	ティッシュ・トレットペーパー・ラップ・ポリタンクなど

