

災害の「備え」チェックリスト

- 水
- 食品（ご飯、レトルト食品等最低3日分）
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐無しの運動靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- 救急用品（絆創膏、包帯、常備薬等）
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- ライター・マッチ・ろうそく

- 洗面用具（歯ブラシ・歯磨き粉等）
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出しましょう

- 貴重品（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカード等）

冬の寒さへの備え

- 衣類（冬物）
- 帽子
- 手袋

- 暖かい靴下
- 毛布
- カセットコンロ

- カセットボンベ
- カセットストーブ

子どもがいる家庭の備え

- ミルク（キューブタイプ）
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー

- 子ども用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネックライト

- 抱っこひも
- 子どもの靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート

- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

- 防犯ブザー／ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器

- 介護食
- 入れ歯・洗浄剤
- 吸水パッド

- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

備蓄品

食料や水（最低3日分、できれば1週間分）×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能。

生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など。