

災害の「備え」チェックリスト

防災の窓口
防災・BCPのよろず相談



非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 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
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 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
- 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

一緒に持ち出そう!!

- 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など)

子供がいる家庭の備え

- ミルク (キューブタイプ)
- 子供用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- 携帯カトラリー
- ネックライト

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー／ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 介護食
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 吸水パッド
- お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 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

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう