

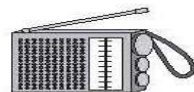
# チェックリスト

※何を必要とするかは、家族状況やお住まいの地域によっても異なります。  
日ごろからご家族で話し合ひましょう。

## 非常持ち出し品

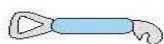
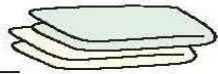
### 避難用具

- ヘルメット
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池(予備)



### 生活用品

- ティッシュペーパー
- タオル
- ビニール袋
- モバイルバッテリー
- ライター・マッチ
- 万能ナイフ
- 手袋(作業用)
- アルミブランケット
- 筆記用具(メモ帳、油性マジックなど)
- 携帯トイレ
- 生理用品



### 衛生用具

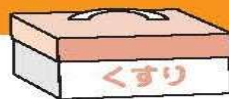
- マスク
- アルコール消毒液
- ハンドソープ・固形石けん
- 除菌シート
- 体温計

### 備蓄品

- 食料
- 飲料水(1人1日3リットル)
- 携帯トイレ(1人1日5回分程度)
- 生活用品 例えば、トイレットペーパー、ラップ、ガスコンロ、ポリタンク、スリッパ…など

### 救急用品

- 救急セット  
(絆創膏、消毒液、包帯など)
- 常備薬・持病薬  
(合わせて処方箋のコピー)



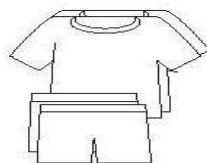
### 非常食品

- 飲料水
- 食料  
(レトルト食品、缶詰など)
- 携帯食  
(アメ、栄養補助食品など)



### 衣料品

- レインウェア
- 下着
- 靴下



### 貴重品

- 現金  
(公衆電話用の10円硬貨を含む)
- 印かん
- 通帳、健康保険証、  
身分証明書の各コピー



### 乳幼児がいる家族の備え

- 離乳食、粉ミルク・液体ミルク
- 加熱調理器具
- 紙おむつ
- おしりふき など

### 高齢者がいる家族の備え

- 入れ歯
- 介護食
- 大人用紙おむつ など

### ペットがいる家族の備え

- 動物病院連絡先
- リード
- ケージ
- ペット用食品
- 排泄用品 など

地震などの広域災害の場合、救援物資が  
すぐ被災地に届くわけではありません。非  
常持ち出し品、3日以上(可能な限り1  
週間分程度)の食料、飲料水、携帯トイレ  
等を日ごろから準備しておきましょう。