

防災備蓄品チェックリスト

☐ 飲料水

1人1日3ℓを最低3日分



☐ 非常食

最低3日分
1週間分（推奨）



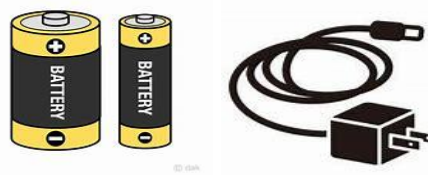
☐ カセット コンロ

ガスボンベの期限も注意



☐ 乾電池 携帯充電器

乾電池の使用期限の確認



☐ 毛布 下着・衣類

季節に応じた衣類の準備



☐ 救急セット

常備薬（処方薬も忘れず）



☐ 耳栓 アイマスク

避難所での仮眠等に便利



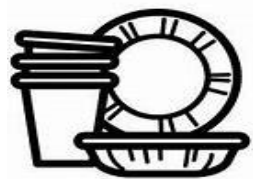
☐ 靴 スリッパ

・避難時のけが防止
・避難所室内等での使用



☐ 紙・プラスチック のコップ（皿）

複数の種類を準備



☐ ラップ ビニール袋 割りばし

複数分を準備



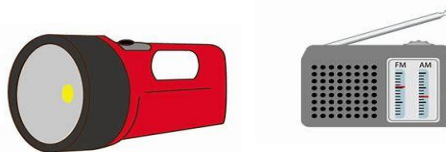
☐ ライター マッチ

期限の確認



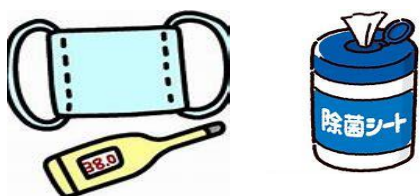
☐ 懐中電灯 携帯ラジオ

発電式が望ましい



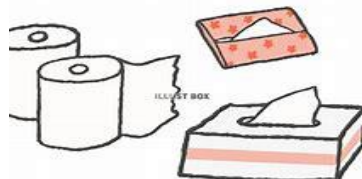
☐ 体温計 マスク 除菌シート

感染症予防への準備



☐ ティッシュ ペーパー等

多めに準備



☐ 軍手 カイロ

けが防止及び防寒対策



☐ 筆記用具

鉛筆・ボールペン・メモ帳



☐ 現金

小銭は停電時の公衆電話で必要



☐ 免許証・ 保険証

コピーで準備



☐ ガムテープ 油性マジック

伝言を書いて貼るなど



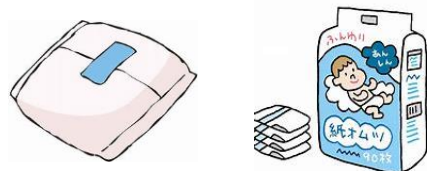
☐ 新聞紙

様々なものに活用すると便利



☐ 生理用品 紙おむつ

生理用品は傷の手当てや
ガーゼの代用でも使用可能



☐ はみがき セット

歯磨きシートもあると便利



☐ 簡易トイレ

災害時におけるトイレ確保



☐ 蚊取り線香

夏場における必需品

