



防災グッズのチェックリスト



持ち歩き用の防災グッズ

●ポーチなどで常に持ち歩く



食料

- 栄養価が高く携帯しやすい食べ物
…… 栄養バー、チョコレート、ビスケットなど



飲料水

- ペットボトル (500ml 程度)



貴重品

- 現金
- 保険証
- 運転免許証
- 緊急連絡先メモ



衛生用品

- 常備薬
- 生理用品
- マスク
- 除菌シート・スプレー
- ハンカチ・ティッシュ
- ジッパーバック



情報・安全確保

- モバイルバッテリー (ケーブルも)
- イヤホン
- メガネ・コンタクトレンズ
- 補聴器
- ホイッスル



防寒 or 暑さ対策

- 使い捨てカイロ
- 扇子
- 折りたたみ傘 (晴れ雨兼用)



避難用の防災グッズ

●非常持ち出し袋(バッグ)の中身

必需品 1人1日分の目安

- 飲料水 …… 1.5L (500ml×3本)
- 食料 …… 3食
- 衣類・下着・タオル …… 1セット
- トイレットペーパー …… 1つ
- 携帯トイレ …… 5~8個
- LEDライト …… 1つ
- モバイルバッテリー …… 1つ
- 充電ケーブル …… 1つ
- 現金 …… およそ1万円



(公衆電話用の10円玉も含む)

- 常備薬 …… 医療機関の指示に従う
- 保険証のコピー …… 1つ
- ハザードマップ …… 1つ



身体保護 1人1日分の目安

- 防災用ヘルメット …… 1個
- 軍手 …… 1つ
- レインコート …… 1着
- 使い捨てカイロ …… 2つ
- 歯ブラシ …… 1本
- スリッパ …… 1つ
- アルミブランケットや寝袋 …… 1つ
- 体温計 …… 1つ
- 消毒用アルコール …… 1つ



✓ 備蓄用の防災グッズ

● 在宅避難用 3日～7日間分の蓄え



備蓄品 1人3日分の目安

- 水(飲み水・調理用等) …… 1日3L×3日分
- 食料 …… 1日3食×3日分
- カセットコンロ・ボンベ
…… ボンベ：1日3本×3日分
- 懐中電灯 …… 1人1つ+1部屋1つ
- ポータブル電源 …… 1台



- 簡易トイレ …… 1日5～8個×3日分
- 手回し充電式ラジオ …… 1台
- カセット式ストーブ …… 1台
- カイロ …… 1日2つ×3日分
- 電池式扇風機 …… 1台
- 予備の乾電池 …… ライトや照明に合わせた本数

✓ 子供がいる場合



- おやつ
…… 慣れ親しんだもの、好みのもの
- 落ち着けるおもちゃ
…… 絵本、お絵描きセット、ぬいぐるみなど
- 動画や音楽を楽しめるもの
…… タブレット機器、モバイルバッテリー



✓ 女性がいる場合



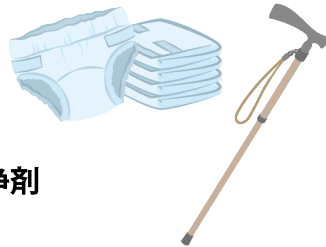
- 生理用品
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 中身の见えないゴミ袋
- 防犯ブザー/ホイッスル
- オールインワンクリーム



✓ 高齢者がいる場合



- 大人用紙パンツ
- 吸水パッド
- 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
- お薬手帳のコピー



✓ 季節による違い

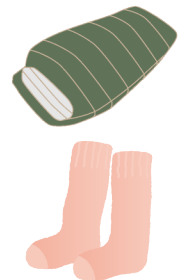
春・夏

- 日焼け止め
- 涼感タオル
- 虫除けスプレー
- ハンディファン
- 扇子
- 塩飴、塩分タブレット



秋・冬

- アルミブランケット
- 寝袋
- 簡易マット
- 厚手の靴下やストール
- 使い捨てカイロ



防災の日

3月1日・6月1日・
9月1日・12月1日

点検 チェックリスト

- 中身：必要なものが揃っているか
- 期限：期限切れ、期限が近いものはないか
- 動作：正常に機能するか