

# 防災チェックリスト

《いつも目に付く場所に掲示し、日頃から確認するよう心掛けましょう》

災害時の持出品・備蓄品のチェックリストです。

※ この他、自身の環境に合わせて必要なものを準備しておきましょう。

## 生活用品など

- 飲料水（1人1日3リットルが目安）
- 非常食（アルファ化米、缶詰、インスタント食品など）
- 懐中電灯と予備電池
- 衣類・タオル
- 手袋・軍手
- 雨具（レインコートなど）
- 厚手の靴下・靴
- ティッシュ（ウエットティッシュ）
- マスク
- マッチまたはライター
- ローソク
- 医薬品（常備薬を含む）
- アルミ製保温シート
- 厚手のビニールシート
- 紙食器
- 台所用ラップ
- 万能ナイフ
- ヘルメット
- 笛（救助を求める時に使用）
- 粉ミルクと紙オムツ（乳幼児がいる家庭）
- 使い慣れたおもちゃ（子どもがいる家庭）



## 貴重品

- 現金
- 身分証明書
- 印鑑
- 預金通帳
- 健康保険証



## 情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 携帯電話と充電器
- 筆記用具
- 防災マップ
- 電話用の小銭



## 防災用にあると便利な物

- バール
- のこぎり
- かなづち
- はしご
- ジャッキ
- 消火器
- バケツ
- スコップ
- ロープ



## 備蓄しておくといもの

- |                                 |                                |                                  |  |
|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毛布     | <input type="checkbox"/> ポリタンク | <input type="checkbox"/> 下着      | <input type="checkbox"/> 炊飯用具            |
| <input type="checkbox"/> テントや寝袋 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> ガムテープ           |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ  | <input type="checkbox"/> 石鹸    | <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> シャンプー（水を使わないもの） |

## ローリングストック法で無駄なく確実に備蓄しよう！

ローリングストック法とは、非常食となりうる日常の食品（レトルト食品、缶詰など）を多めに買い、食べた分を切らさずに買い足すことで、常に家庭に新しい食品が備蓄される方法です。

※ 非常食には、「気がついたら消費期限が大幅に過ぎていた」という失敗が起りがちです。いざという時に消費期限が切れては、せっかくの備えが台無しです。ローリングストック法で、無駄なく確実に、非常食を備えましょう。

