






















防災準備 チェックシート

ローリングストックを上手に活用して常備できるようにしましょう

※飲料水・非常食は最低でも3日分は用意しましょう。

チェック	品名	数量	備考
食卓	<input type="checkbox"/> 水 	3ℓ/人	水の配給は2~3日で開始されるといわれます。最低1人3ℓ用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> ポリタンク 		水の配給時に利用します。いくつか用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> 食料品 	適宜	持ち出し用は非常食で対応します。備蓄分はできるだけ食べ慣れたものを用意しましょう。
	<input type="checkbox"/> 紙コップ・紙皿・箸・スプーン・フォーク等 	適宜	子どもやお年寄りのために使いやすいものが便利です。
	<input type="checkbox"/> キッチン用ラップ・アルミホイル 	大・小各1	食品を包む以外にも、皿の上にラップやホイルを敷いて使うと洗いの出ません。
	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ 	適宜	ガスボンベは多めに準備しておくとう安心です。
	<input type="checkbox"/> 電気コンロ・ホットプレート 	1	電気は水道・ガスよりも早く復旧するので、準備しておくとう便利です。
	<input type="checkbox"/> 鍋(コッヘル)・やかん 	1以上	鍋がひとつあれば、料理だけでなく湯沸かしにも使えます。
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶 	最低1週間分	疲労やストレスで母乳が出なくなる場合があります。	
暮らして	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ・トイレペーパー 	適宜	トイレペーパーは排泄以外でも、食器を拭くなど様々な場面で使えます。
	<input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋 	適宜	厚手のものを用意しておけば、水を入れてタンク代わりになり、簡易トイレとしても使えます。
	<input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー・ボディソープ 	適宜	衛生面だけでなく、さっぱりすることでストレス軽減にもつながります。
	<input type="checkbox"/> 消臭スプレー 	適宜	水が貴重な災害時には、トイレが毎回流せないこともあります。
	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡 	1	コンタクトレンズの手入れができないことも想定し、予備があると安心です。
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 	適宜	急な冷え込みなど、暖をとるのに便利です。
	<input type="checkbox"/> ロウソク・ライター・マッチ 	適宜	灯りとして手近なものですが、火災には注意しましょう。
	<input type="checkbox"/> ビニールシート 	適宜	風呂敷代わりにも使えます。
	<input type="checkbox"/> 歯ブラシセット 	適宜	口の中を清潔に保つことは、感染症予防にもつながります。
<input type="checkbox"/> 予備の入れ歯 	1	食事ができないと体力が落ちてしまうので、準備しておきましょう。	
<input type="checkbox"/> 生理用品 	1か月分	使い慣れたものを用意します。大きめのものが安心です。	
<input type="checkbox"/> 紙オムツ・おしり拭き 	1か月分	多めに用意しておくとう安心です。高齢者は、現在使っていないなくても必要になることも想定しましょう。	

チェック	品名	数量	備考
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 	金額は2万円前後	両替ができない場合もあるので、小銭は多めが安心です。
	<input type="checkbox"/> 印鑑・預貯金通帳・証券・権利証書 		非常時に必要なものですが、貴重品なので保管には十分注意しましょう。
	<input type="checkbox"/> 健康保険証・運転免許証のコピー 		身分証明になるものなので、携帯することをおすすめします。
	<input type="checkbox"/> 母子手帳 お薬手帳 		乳幼児の既往症などの情報を把握でき、スムーズな治療に役立ちます。
	<input type="checkbox"/> 車のスペアキー 		車は、簡単な避難用具を入れておくのも良いでしょう。
医薬品	<input type="checkbox"/> 救急箱(消毒液・絆創膏・包帯・ガーゼ・洗浄綿) 	1セット	使いやすい小分けパックになった洗浄綿も用意しておきます。
	<input type="checkbox"/> 常備薬(特薬) 	適宜	高齢者や持病がある人はお忘れなく。
停電	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 	できれば人数分	両手が使えるヘッドランプ型もおすすめです。
	<input type="checkbox"/> 電池 	多めに	電池の買い置きは多めが安心です。
	<input type="checkbox"/> ラジオ 	1	情報収集は必至です。停電でテレビが見られない場合も想定して用意しましょう。
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー 	適宜	充電の必要がない乾電池式も持っておくと安心です。	
避難・救助	<input type="checkbox"/> 手袋・軍手 	適宜	ケガ防止や作業用、防寒など様々な用途で使えます。
	<input type="checkbox"/> ヘルメット 	各自1	安全対策や救助活動に使います。サイズを確認しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> スコップ・工具・ロープ・バケツ 	適宜	1セットあるとう救助活動にも使えます。
	<input type="checkbox"/> カート・キャリー 		水など生活必需品の運搬や、重労働の際に役立ちます。
	<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ 	1	調理などの日常生活のほか、救助にも使用します。
その他	<input type="checkbox"/> マスク 	適宜	粉塵対策や風邪、感染症の予防に。
	<input type="checkbox"/> 地図 	1	災害で見慣れた街並みがすっかり変わってしまうことも。防水加工された丈夫なものも安心です。
	<input type="checkbox"/> アドレス帳 	1	被災時の安否確認に役立ちます。
	<input type="checkbox"/> メモとペン(油性マジック)、ガムテープ 	1以上	メッセージを残して避難すれば、お互いの安否確認にもつながります。ガムテープも一緒に用意しましょう。
	<input type="checkbox"/> ペットのえさ 	適宜	フードや水は5日分以上用意しておくとう良いでしょう。