

[illegible]

防災チェックリスト

■各項目について必要かどうかを判断し、左のチェック欄に印を記入しましょう
(用意完了です=○/未完了です=空欄のまま/不要です=項目に取り消し線)

1 購入しましょう

①	飲料水 (1人3ℓ × 日分 = ℓ)
②	食料品 (レトルト・缶詰・アルファ化米など)
③	
布類・紙類・電化製品は、防水のため密封しましょう！	

2 準備しましょう

持ち出し袋に詰めましょう	
①	懐中電灯・電池
②	携帯ラジオ・電池
③	防寒着・長袖上着
④	雨具 (カッパが便利)
⑤	ビニール袋・雑巾
⑥	携帯カイロ
⑦	着替え (下着・靴下含む)
⑧	タオル・バスタオル
⑨	歯ブラシ・洗面用具
⑩	予備メガネ・コンタクト用品
⑪	マスク・救急セット
⑫	消毒アルコール・ウエットティッシュ
⑬	ティッシュ・トイレットペーパー
⑭	おむつ・生理用品・携帯トイレ
⑮	現金 (公衆電話用に10円硬貨を10枚以上)
⑯	
⑰	



3 確認しましょう

避難時には携行しましょう	
①	身分証明書 (運転免許証・マイナンバーカードなど)
②	健康保険証
③	障害者手帳・介護保険被保険者証
④	財布
⑤	通帳・キャッシュカード・印鑑
⑥	自宅の鍵
⑦	携帯電話・充電器 (充電コード) (自分の番号: - -)
⑧	薬・お薬手帳
⑨	入れ歯・メガネ・補聴器 (電池も)
⑩	哺乳瓶・ミルク・清浄綿
⑪	災害時対応ファイル・ノート (保管場所:)
⑫	筆記用具・手帳・メモ用紙

4 点検しましたか

①	住まいの災害リスク (ハザードマップを活用)
②	住まいの耐震チェック
③	住まいの耐震補強工事
④	家具転倒防止器具の設置
⑤	

5 連絡できますか

①	携帯電話
②	災害用伝言ダイヤル (☎171) 利用体験
③	緊急連絡カードの作成
④	

6 避難できますか

①	家族間の取り決め (避難先:) (連絡手段:)
②	避難所の位置確認
③	近隣との関係づくり
④	避難所への移動手段・支援者の確保
⑤	地域の防災訓練への参加
⑥	福祉・介護サービス担当者との情報共有
⑦	医療機関との情報共有
⑧	情報収集の方法
⑨	
⑩	

ローリングストック法を！

「非常時には非常食を」と思っていないませんか？

非常時に食べるものは必ずしも非常食ではなく、日常食べているもので足りる。例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品などです。

こういったものを普段の買い物のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。

