

備蓄品チェックリスト

- 水・食料は少なくとも3日分、できれば7日分用意しましょう。
- 備蓄品は一例です。家族構成によって必要な物を確認して備えましょう。

■食品・食器等	■救急・衛生	■衣類・生活日用品
<input type="checkbox"/> 飲料水 <small>非常持ち出し袋に小さいもの数本 そのほか、自宅に1人1日3L</small>	<input type="checkbox"/> ばんそうこう、ガーゼ	<input type="checkbox"/> 下着・上着・靴下
<input type="checkbox"/> 米	<input type="checkbox"/> 包帯、三角巾	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 乾パン・クラッカー	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル
<input type="checkbox"/> 缶詰(缶切り不要のもの)	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	<input type="checkbox"/> 非常用トイレ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> インスタント味噌汁	■貴重品	
<input type="checkbox"/> 乾麺 <small>そうめん、早ゆでパスタなど</small>	<input type="checkbox"/> 現金(小銭もまぜる)	<input type="checkbox"/> ライター、マッチ
<input type="checkbox"/> レトルト食品 <small>カレー、牛丼や親子丼の具など</small>	<input type="checkbox"/> 通帳写し・印鑑	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> チョコレート・飴など	<input type="checkbox"/> 免許証の写し	<input type="checkbox"/> 油性ペン
<input type="checkbox"/> 紙皿、割り箸	<input type="checkbox"/> 健康保険証の写し	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> ラップ・アルミ箔	<input type="checkbox"/> 証書関係	<input type="checkbox"/> ビニールシート
■その他		
■照明器具		<input type="checkbox"/> ほ乳瓶
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 老眼鏡
<input type="checkbox"/> LEDランタン	<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> 生理用品
	<input type="checkbox"/> ミルク	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ポンペ
	<input type="checkbox"/> ビニール袋(大小)	

災害時の約束

一時避難所		連絡方法①	
避難施設		連絡方法②	
家族の集合場所			

- 家を離れるときには忘れずに！①大切なものは身につける②ブレーカーを切る(通電火災防止)③ガスの元栓を閉める(爆発・火災防止)④戸締まりをする
- 勤務先などにも、自宅までの地図や運動靴、飲料水、そのまま食べられる食品などを用意しておきましょう。
- 大切な連絡先はメモして財布などに入れておきましょう。携帯電話に記録があっても、電池が切れると見られなくなります。
- 子どもだけにいるときに災害が起きた場合、家族と合流するまでの行動をあらかじめ話し合っておきましょう。