

防災準備品チェックリスト

●チェックした日 年 月 日

◆役立つ防災準備品チェックリスト／プリントアウトして家族、友人みんなでチェック！

東日本大震災では電気の復旧に2日（阪神・淡路大震災／8日）、水道の復旧に8日（同／70日）、都市ガスの復旧には29日（同／84日）かかりました。必要最低限の防災グッズってなに？指定避難場所を知っている？家族や友人みんなで記入しながら次の災害に備えましょう。

●指定避難場所

	(自宅近くの避難所)
	(市町村が指定する避難所)

●非常時の連絡先・電話番号

氏名	年齢	性別	血液型	勤務先または学校名	連絡先 (自宅・携帯等)

分類	項目	✓	携帯個数	備 考	
持ち出し袋	飲料水		一人1.5リットル程度	人数分	
	携帯・非常食		水、調理なしで食べられるもの	”	チョコレート、キャンディー、乾パンなど
	住所録・現金		小銭は停電時の公衆電話が必要		10円硬貨は多目に準備
	ヘルメット(防災ずきん)		頭を保護	人数分	
	軍手、タオル、運動靴		やけど、外傷を防ぐ	”	
	懐中電灯(電池)		予備電池も必要	1	ミニライトは携帯用
	携帯ラジオ(電池)		正確な情報を収集	1	予備電池も必要
	万能ナイフ		ハサミ、ナイフなど複合ツールが便利	1	
	ロープ、レジャーシート		ロープは救助の際に必要	1	レジャーシートは雨のとき簡易テントも作れる
	免許、保険証、パスポート		コピーで準備		
	筆記用具		メモ帳とペン	1	
	ガムテープ、油性マジック		伝言を書く、ガムテープは多用途	1	屋外に伝言メモを貼るなど、利便あり
	食器セット		紙製よりプラスチックの器がよい	人数分	
	常用薬、救急セット		常用薬は必ずメモ		救急セットは外傷手当て用を中心に準備
	ティッシュペーパー		ウエットティッシュも準備		
	使捨てカイロ、ブランケット		非常時の簡易防寒具	人数分	
	ライター		暖房器具への点火で使用	1	
	ポリ袋、ふろしき		ポリ袋は大小合わせて10枚程度		ふろしきは汎用性あり
雨具		防寒具にもなる	人数分		
新聞紙、ダンボール		あると便利			
個別検附品	防犯ブザー			女性	
	化粧品・ブラシ・鏡			”	
	生理用品		傷の手当等、ガーゼの代用として重宝		”
	介護手帳				高齢者
	紙おむつ・介護用品				”
	入れ歯・補聴器				”
	母子手帳				乳幼児
	ほ乳瓶、粉ミルク、離乳食		乳幼児の必需品		”
	清浄綿、バスタオル				”
	紙おむつ				”
	障害者手帳				要援護者
	救助用品		ホイッスル等		”
	情報手段		ラジオ・ワンセグ・拡大鏡等		”
要援護者確認		ゼッケン・ワッペン等		”	
ペット用品				ペット	
緊急生活用品	衣類・毛布		季節の状況等により判断		
	保存食類		ファルファミ、ブルトップ缶詰等		
	塩・調味料				
	食器セット		皿・コップ・箸・スプーン・フォーク等		
	ラップ・アルミホイル				
	カセットコンロ・ボンベ				
	鍋				
	せっけん、シャンプー		水のいらぬシャンプーあり		
	歯磨きセット				
	バッテリー・工具類		ジャッキ・パール・のこぎり		
	地図		避難用・帰宅支援用等		
	ローソク			火事には注意	
	飲料水運搬用ビニールバケツ		5リットル程度、大き過ぎると運べない		
	ホワイトボード		メモを掲示、情報伝達等		
	スリッパ				
	簡易トイレ		災害時のトイレ確保が重要		
蚊取り線香		夏場の避難生活に備える			