

防災チェックリスト

食料は7日分(最低でも3日分)、水は一人1日3㍑備えておきましょう。下記のチェックリストを参考に、ご家庭でも必要なものをご用意ください。

食料品



- カンパン 飲料水 ビスケット・クッキー
- レトルト食品 缶詰 インスタントラーメン 等

※食料品は家族人数×7日分を目安に用意しておきましょう。

貴重品



- 現金(小銭含む) 預金通帳 印鑑
- 身分証明書 健康保険証

※重要書類のコピーや番号も用意しておきましょう。

救急品



- 医薬品 生理用品 消火器・バケツ(火災時)
- 衛生材料(包帯・三角巾・ガーゼ・絆創膏等)
- 乳幼児用品(紙おむつ・粉ミルク・ほ乳瓶等)
- スコップ・防水シート・ロープ(避難救助用)

衣類



- 着替え(季節にあわせた動きやすいもの)
- 下着 靴下
- 毛布 軍手 雨具 ヘルメット・防災頭巾

日用品



- 懐中電灯 ラジオ 電池 ビニール袋
- マッチ・ライター・ろうそく トイレットペーパー
- ウエットティッシュ メモ・筆記用具 せっけん
- タオル・ハンカチ マスク ラップ

※リストを参考に、ご家庭で必要なものをご用意ください。

チェックした日をメモしよう

チェック
した日

/	/	/
---	---	---