

自分と家族を守るための「必需品」

イザ！という時のために用意しておくべき物品
＜チェック・リスト＞



緊急ポーチ・小物入れ(各人)

自宅にいても、外出の際も各人が常に携帯する。

通勤・通学時はナップサックやカバンにポーチごと収納。

チェックしましょう

- ☐ カギ(自宅、自動車)
- ☐ ミニ懐中電灯(両手を使えるようにするために、

細身で口にくえられるサイズ)

- ☐ ホイッスル(ひも付きが望ましい)
- ☐ 短いえんぴつ(ボールペン、水性ペンは不可)

付箋・メモ紙

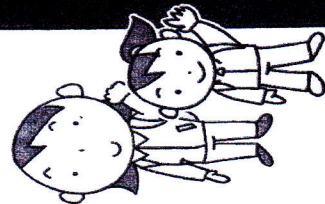
- ☐ 小型ハサミなど(包帯を切るなどの応急処置用)

絆創膏

- ☐ 日常服用の常備薬(水無しで飲めるように)

現金(小銭を用意)

- ☐ 記入済みの「災害時あんしんシート」



自宅・常時備蓄品一覧

飲料水・食料は最低3日分。定期的に点検し、必要に応じて差し替えましょう。

なるべく避難口に近い場所に備蓄しましょう。

(例：玄関の下駄箱、旅行用大型トランクに入れて玄関口等に)車のトランクや物置など、屋外にも3日分の飲料水・食料を用意しておくことで安心です。

チェックしましょう

- ☐ 飲料水(3リットル×人数×3日分)

●非常用飲料水袋

(アウトドアグッズ店などで市販されています)

●20リットル・ポリタンク

(日ごろから水道水をためておくことで安心です)



- ☐ インスタント食品・クラッカー類 人数×3日分

- ☐ 軍手(表面がゴムで補強されているもの)

ガムテープ

台所用のラップ

- ☐ 懐中電灯(できれば部屋ごとに1つ常備。トイレにも)

乾電池、携帯電話の予備電池

乾電池式のラジオ

- ☐ ろうそく

- ☐ 筆記用具(えんぴつは必ず)、メモ用紙、太マジック
- ☐ 救急キット(消毒薬、絆創膏、包帯、三角巾、常備薬など)

ライター(マッチ)

- ☐ のこぎり・かなづち・ボールペンチなど工具

ウエット・ティッシュ

タオル

ティッシュ(箱)

せっけん

歯ブラシ

マスク

生理用品

大人用オムツ

大型ビニールゴミ袋

簡易トイレやトイレバック(携帯トイレ)

- ☐ 古新聞紙(防寒対策にも役立ちます)

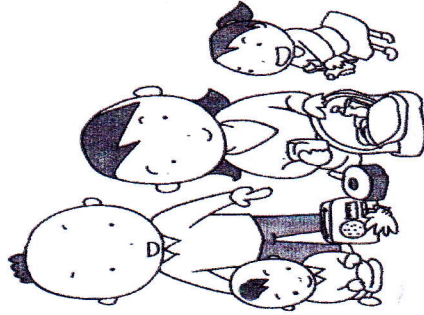
着替え

現金(できるだけ小銭を用意)

スリッパ・スニーカー

カセットコンロ

- ☐ その他必要と思われるもの



※備蓄品の多くは普段の生活の中で使用している物です。
いざという時に取り出せるように整理しておきましょう。