

防災グッズチェックリスト

1 防災グッズを点検しましょう!

これだけは絶対必要	飲料水	1日1人3リットル×3日分が必要。とりあえず、防災バッグには2リットルボトル1~2本を入れておき、非常備蓄品として保管場所に人数分を用意する。
	非常食	缶詰やレトルト食品、乾パン・ビスケットなどを3日分用意する。
	携帯ラジオ	正確な情報を入手し、うわさやデマに惑わされないようにする。
枕元においておくもの	はきもの	ガラスの破片などで歩けなくなるのを防止するため、運動靴、スリッパなどを近くにおく。
	懐中電灯	電気のライフラインが遮断された時、夜に頼りになる。
	ホイッスル	万一逃げられなくなった時に、居場所を知らせる。
	その他	スコップ、バール、ロープ、バケツ等。

2 寝室から玄関までの間においておきましょう!

非常持ち出し品	ビスケットや乾パンなどの軽い食品	
	名前や血液型などを書いたメモ	名前・緊急連絡先・血液型等
	貴重品	自動車や自転車の鍵も持ち出すと便利
	常備薬・医薬品・救急セット	外傷治療薬、常備薬等熱冷却シート
	懐中電灯・ラジオなどの予備電池	事前に電池の種類を確認することが大事
	衣類・軍手・タオル	下着
	ティッシュペーパー	
	雨具、防寒具、携帯カイロ	
	マッチ、ライター	
	ゴミ袋、ポリ袋	防寒にも便利。段ボールにゴミ袋をしいたら、即席ポリタンクにもなる。
	生理用品	
	新聞紙	使い道がたくさんある

3 非常備蓄品

非常備蓄品	非常持ち出し品以外の食料品	飲料水、缶詰、スープ、味噌汁、レトルト食品など重いものやのど飴やチョコレート、調味料等。
	トイレトペーパー	
	ウエットティッシュ	
	毛布、寝袋	まくらも
	石鹸、歯磨きセット	

4 避難生活にあると安心できるもの(第二次持ち出し品)

方が一の避難所生活も想定にいれて、ひとまとめでいれてすぐ持ち出せるよう準備しておきましょう。	簡易ガスコンロ	予備ボンベ
	ポリ容器	水汲み用
	簡易食器	割りばしや紙皿
	非常用トイレ、耳栓、ハンガー	
	予備のメガネ	予備補聴器や入れ歯
	多機能ナイフ・はさみ	裁縫セット
	メモ・油性ペン、ガムテープ	
	除菌スプレー、マスク	
	ラップ、ホイル、カート、キャリー	