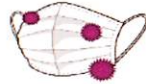


災害時の持ち出し品チェックリスト

- 水
- 食品（最低3日分の用意）
（ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、
ビスケット、チョコ、乾パンなど）
- 防災用ヘルメット・防災頭巾など
- 衣類・下着
- レインウェア
- ブランケット
- 携帯電話
- 懐中電灯（1人1個がベスト）
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- ライター・ろうそく
- 使い捨てカイロ
- レジャーシート（一人当たり1畳分程度）
- 保温シート
- 簡易トイレ・トイレトペーパー
- 軍手(熱にも強い綿100%のものを)



- 洗面用具（歯ブラシ、歯磨き粉）
- タオル（用途が広いので多めに用意）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、
常備薬など）
- 持病の薬・お薬手帳のコピー
- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石鹸・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計
- 生理用品
- 大人用紙パンツ
- 貴重品（通帳、現金、運転免許証、
診察券、印鑑、マイナンバーカードなど）
- 離乳食
- ミルク（キューブタイプ）
・使い捨て哺乳瓶
- 子ども用紙おむつ、お尻ふき
- ペン（油性マジック類）・ノート
-
-



必要なものを書き
込んでください

災害時備蓄品リスト

- 飲料水（一人1日3リットルが目安）
- 食料（コメ、即席麺、缶詰、レトルト食品）
- 食品（調味料、スープ、みそ汁など）
- 食品（チョコレート、あめなど）
- 鍋、やかん
- 割り箸、紙皿、紙コップなど
- ラップ、アルミホイル
- 燃料（カセットコンロ、予備ボンベなど）
- 毛布、タオルケット、寝袋
- 洗面用具



- ウェットティッシュ、
トイレトペーパー
- 生理用品
- 消毒用アルコール
- 安全靴
- ブルーシート
- 新聞紙
- 使い捨てカイロ
- 簡易トイレ
- 工具類（ロープ、スコップなど）



必要なものを書き込ん
でください

製作：四郷地区まちづくり協議会 住み良い暮らし委員会