

さっそくチェックしてみよう

防災グッズリスト

POINT

- ・まずは最低限必要なものを防災ポーチにまとめ、身につけておく。
- ・実際に使う場面をシミュレーションしながらアイテムを選ぶ。
- ・自分や家族のライフスタイルに合わせて必要なものをアレンジ。
- ・避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめる。
- ・定期的に、中身をチェックする。

避難用防災バッグに入れておきたいもの

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いつもの旅行アイテム | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 手間なく食べられる食品 |
| <input type="checkbox"/> ランタン | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 敷きマット |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 現金 |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 貯金通帳 |
| <input type="checkbox"/> 常備菜 | <input type="checkbox"/> 必要な情報が書かれたメモ |

女性用アレンジ

- 生理用品
- 鏡と化粧品
- オールインワンクリーム
- 髪を結うゴム
- 自分の好きなグッズ
- アロマオイル

高齢者向けアレンジ

- ネックライト
- お薬手帳や処方箋
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 老眼鏡
- 大人用おむつ
- バッテリー
(電動車椅子や補聴器など)

パパママ向けアレンジ

- お子様のお気に入りのおもちゃ
- いつものおやつ
- 携帯おまる
- 子ども用の靴

自分に必要なもの

(めがね、コンタクトの予備など)

-
-
-
-
-

防災ポーチに入れて持ち歩きたいもの

- モバイルバッテリー
- モバイルライト
- 歯ブラシ
- 携帯トイレ
- マスク
- ティッシュ
- おやつ
- ホイッスル
- 小銭
- 紙に書いた連絡先

緊急連絡先 避難場所一覧

大切な人の連絡先・電話番号

近所の指定避難場所

memo
