

さっそくチェックしてみよう

防災グッズリスト

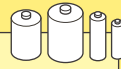
POINT

- ・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。

家に置いておく「在宅避難用グッズ」

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> LEDライト・ランタン
(できれば部屋数) | <input type="checkbox"/> 水(1人1日3L以上*) |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋(大・中・小) | <input type="checkbox"/> いつも食べている
レトルト食品や乾物 |
| <input type="checkbox"/> カセットボンベ・コンロ | |
| <input type="checkbox"/> 非常用トイレ・トイレトペーパー(1人1日8回分以上*) | |
| <input type="checkbox"/> 電池式モバイルバッテリー(1人1台) | |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | |
| <input type="checkbox"/> 乾電池(1人3日あたり単3形17本以上*) | |

乾電池は
必要なサイズを
確認しておきましょう。



* 数量は目安です。普段どのくらい使うか確認の上、
家族の人数に合わせて7日間分の量を備えておきましょう。
普段から使いながら補給する「ローリングストック法」がおすすめです。

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"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> LEDライト(1人1台以上) | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 消毒液・除菌シート | | |
| <input type="checkbox"/> 携帯手回しラジオ | | | |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 敷きマット |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 着替え(3日分を目安に) | |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | | | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 現金 | |
| | <input type="checkbox"/> 保険証のコピー | | |
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 必要な情報が書かれたメモ | | |
| <input type="checkbox"/> 手間なく食べられる
食品(1人7食分) | | | |

他には…
好きな香り、好きな手触りのもの、
見て落ち着くもの など

自分や家族に必要なもの

(めがね・生理用品・おむつ・ペットフードなど)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
- 防災笛
- 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

