



このチェックシートは、あくまで一例です。
下記以外で自分の生活に欠かせない物や
季節に対応した物も準備しましょう。

備蓄品・非常用持出袋 チェックリスト

〈備蓄品〉 外部から救援が届く3日から1週間を自力で生活するための物を準備しておきましょう。

項目	品名	項目	品名	
水・食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3L程度)	災害時にあれば役立つもの	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ、簡易トイレ	
	<input type="checkbox"/> 食料(お米、乾パン、缶詰、即席みそ汁、野菜ジュースなど)		<input type="checkbox"/> カセットコンロとガスボンベ	
	<input type="checkbox"/> 非常食(レトルト食品など水や調理なしでそのまま食べられるものなど)		<input type="checkbox"/> 充電器、モバイルバッテリー	
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品、経口補水液など		<input type="checkbox"/> 懐中電灯、LEDランタン	
衛生用品など	<input type="checkbox"/> マスク		<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 予備電池
	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール		<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾	<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾
	<input type="checkbox"/> 救急用品(消毒液、包帯、ガーゼ、ばんそうこう、常備薬、三角巾など)		<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 軍手
	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ、口腔ケアグッズ		<input type="checkbox"/> ろうそく、マッチ、ライター	<input type="checkbox"/> ろうそく、マッチ、ライター
	<input type="checkbox"/> 除菌シート、ウェットティッシュ		<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク
	<input type="checkbox"/> 石けん、ハンドソープ		<input type="checkbox"/> キャリーカート	<input type="checkbox"/> キャリーカート
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、トイレトペーパー	<input type="checkbox"/> 新聞紙、段ボール、ガムテープ、ビニール袋	<input type="checkbox"/> 新聞紙、段ボール、ガムテープ、ビニール袋	
	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> 処方薬	<input type="checkbox"/> 処方薬	
	<input type="checkbox"/> 保湿クリーム、ハンドクリーム	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> お薬手帳	
	<input type="checkbox"/> 大人用おむつ、尿漏れパッド	<input type="checkbox"/> 体温計、血圧計	<input type="checkbox"/> 体温計、血圧計	
衣類など	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 眼鏡、老眼鏡、コンタクトレンズ	<input type="checkbox"/> 眼鏡、老眼鏡、コンタクトレンズ	
	<input type="checkbox"/> 衣類、下着	<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 筆記用具	
	<input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 食用品ラップ	<input type="checkbox"/> 食用品ラップ	
	<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		その他	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	

〈非常用持出袋〉 避難をするときに持ち出す物です。両手が使えるようリュックサック等にまとめておきましょう。

- | | | |
|--|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貴重品(現金、印鑑、通帳、運転免許証、マイナンバーカード(マイナ保険証)、資格確認書など) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 家族などの連絡先を記載したもの | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルの水、お茶など) | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 食料品(最低3日分のアルファ米、乾パン、栄養補助ゼリーなど) | <input type="checkbox"/> 体温計、血圧計 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 救急用品(消毒液、包帯、ガーゼ、ばんそうこう、常備薬、三角巾など) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 軍手、手袋 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 食用品ラップ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、口腔ケアグッズ | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、充電器、モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 大人用おむつ、生理用品 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> |

□空欄は個人に必要なものを記入するためにご活用ください。