

そろえて
おきたい!

もしものときに備える 防災チェックシート



避難時に必要なもの

避難するときに必要な基本的なもの。

(荷物は男性は15kg、女性は10kgが目安です。リュックなどにまとめて、すぐに取り出せる場所に保管しましょう)

- ☐ 飲料水(1人1~2ℓ程度)
- ☐ 非常食(乾パンなど、水や調理なしで食べられるもの)
- ☐ 携帯ラジオ(予備の電池含む)
- ☐ 懐中電灯(予備の電池・電球含む)
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 救急医療品(消毒薬、ガーゼ、絆創膏、包帯など)
- ☐ 持病薬・常備薬(処方箋のコピー含む)
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)
- ☐ 現金(10円硬貨含む)
- ☐ 身分証明書(健康保険証、運転免許証などのコピー)
- ☐ ライター(マッチ)
- ☐ 万能ナイフ、缶切り、栓抜き
- ☐ トイレットペーパー・ティッシュペーパー(ウェットタイプも)
- ☐ マスク
- ☐ タオル
- ☐ ポリ袋・ビニール袋
- ☐ 上着・下着(ポンチョ、雨合羽なども)
- ☐ 軍手



その後の避難生活に必要なもの

もし助けの手が届かなかった場合でも自給自足できるように、最低でも3日分を用意して保管しておきましょう。

- ☐ 水(飲料用、調理用等1人あたり1日3ℓ、3日分)
- ☐ 食品/乾パン/缶詰類
- ☐ 食品/レトルト食品
- ☐ 食品/塩・調味料など
- ☐ チョコレート、あめなど
- ☐ 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)
- ☐ 毛布、タオルケット、寝袋など
- ☐ 洗面用具
- ☐ ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど
- ☐ マスク、使い捨てカイロなど
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 予備のメガネ、補聴器など
- ☐ 工具類(ロープ、バール、スコップなど)
- ☐ 鍋・やかん
- ☐ 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)
- ☐ ラップ・アルミホイルなど
- ☐ 生理用品
- ☐ 新聞紙、ダンボールなど

賞味期限の
近いものは食べて
入れかえましょう



※その他、幼児・要介護者、持病などの事情に合わせて、必要なものを考えて加え、用意しておきましょう。