

チェックリスト

特に重要な持ち出し品には、チェックを入れて日頃より準備をしておきましょう。

最低限揃えておきたいもの

- 懐中電灯(乾電池)
- 非常食
- 水
- 携帯ラジオ
- 救急薬品
- 常備薬
- 現金(硬貨も便利)
- 衣類
- ライター(マッチ)
- ナイフ
- ビニール袋
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- ヘルメット(防災ずきん)

二次持ち出し品

- 缶詰
- レトルト食品
- ドライフーズ
- 栄養補助食品
- チョコレート、アメ(お菓子類)

その他の持ち出し品

- 毛布
- 卓上コンロ
- ラップ
- 予備のガスボンベ
- 寝袋
- 固形燃料
- 洗面用具
- バール・スコップなどの工具
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ロープ
- トイレットペーパー
- 新聞紙
- 予備のめがね
- 簡易トイレ
- バイク・自転車
- ドライシャンプー

その他、追加の持ち出し品

※記載がないものでも大切な持ち出し品は下に書いて準備しておきましょう。

-
-
-
-

最低限準備しておくと安心な持ち出し品です。

※家族構成や地域性により、最低限準備しておきたい持ち出し品は異なります。

家族でしっかりと話し合い、必要な持ち出し品を決めることがとても重要です。



準備していないとどうなるの！？

ポイント

災害はいつ起こるか分かりません。その時は突然やってきます。そんな時のための備えをしっかりと行っていますか？その備えがしっかりと出来ているかどうかあなた自身はもちろん、家族を守ることが出来るかどうかが決まると言っても過言ではありません。

必要なもの準備しておきたいものをリスト化し、防災グッズとして欠かすことのできないものの一つである持ち出し品をしっかりと揃えておきましょう。