

持ち出し用バッグの中身

ジャンル	チェック	必要○	グッズ	メモ
バッグ			リュックサックやバッグ	保管場所は ()

防災ストックチェックリスト

ジャンル	チェック	必要○	グッズ	メモ
			水	1人1日3リットルを目安に、3～7日分ストックする
			水を運ぶ手段	給水所から持って帰れるように、ポリタンクやキャリーを用意する
			お金	手持ちで使える現金を用意しておく () 円)
			保存食類	普段使いしながら、ローリングストックを行う
			袋	大中小様々なものがあると便利
			食器類	紙皿、紙コップ、割り箸など
			ラップ	食器にかぶせれば洗うための水が不用になる
			アルミホイル	調理器具としても利用可能
			電池	単三、単四電池以外も念のため用意する (サイズを変えられるパーツがあると良い)
			カセットコンロ / ボンベ	普段使いに使いつつ、ボンベは予備を用意しておく。
			紙製品 (ティッシュ、トイレトペーパー)	日用品はローリングストック行う (プラス1個余分に備蓄)
			消化器	簡易的なものも用意する
			衛生用品	アルコールやウェットティッシュなど
			おむつ、生理用品、紙製パンツ	入浴できないので小まめに替えられるようにする
			体を拭くシート	お子さんや肌の弱い方はメントールなどを避けて用意する

点検日 (年 月 日)

防災グッズチェックリスト

ジャンル	チェック	必要○	グッズ	メモ
貴重品			情報を得る手段	携帯電話（充電器、モバイルバッテリー） ラジオ（乾電池）なども
貴重品			薬	病院にかかれなくなるので、常備薬は必ず準備しておく
貴重品			メガネ / コンタクトレンズ	コンタクト利用者の場合は洗浄液や鏡、目薬も用意
貴重品			通帳 / 証書類のコピー	健康保険証や免許証、母子手帳、身体障害者手帳、要介護者と確認できるものなど
貴重品			マスク	感染予防のため使い捨てを用意
貴重品			印鑑	銀行印をすぐ持ち出せるように、日頃から管理しておく
貴重品				
必需品			懐中電灯 / ランタン / ヘッドライト	予備の電池も忘れずに
必需品			着替え	当分洗濯も出来なくなるので、下着類を少し多めに用意する
必需品			バスタオル / ブランケット	畳んでクッション代わりになるし、床に敷いて冷えを防げる
必需品			レインコート	子供は、ポンチョだと大人サイズでも使える。寒さもしのげる
必需品			軍手 / ゴム手袋	作業するとき手を洗わなくて済むため必須
必需品			ヘルメットや帽子	子供は自転車用のヘルメットでも○
必需品			生理用品(おりものシート)	着替えや入浴できないため、必ず用意する
必需品			化粧品（くし / ブラシ / 鏡）	普段と同じ生活ができることが何より満足度が高くなる
必需品			歯ブラシ / マウスウォッシュ	お水が使えないので、歯磨きシートなども○
必需品			ヘアゴム / ヘアピン	入浴できなくて髪がボサボサになるので、結えておけるものが必要
必需品			防犯ブザー	持ち出しの鞆に付けておく
必需品			コミュニケーションを助ける手段	筆談用の紙とペン
必需品			落ち着ける / 安心できるもの	子どものおもちゃ、ぬいぐるみ、大人の場合は嗜好品なども
必需品				
乳幼児			紙おむつ	子供、大人用共にプラス1個は最低用意しておく
乳幼児			清浄綿 / おしりふき	免疫力が落ちやすくなるので、清潔を保つアイテムは多めに用意する
乳幼児			粉ミルク / 哺乳瓶 / 離乳食	液ミルクなど、保存用も用意しておく。避難所で授乳の際は、授乳ケープがあると便利
乳幼児				
ご年配の方			入れ歯	入れ歯をすぐ持ち出せるように袋などを用意、洗浄液の予備も
ご年配の方			補聴器	補聴器をすぐ持ち出せるように袋などを用意、予備の電池も
ご年配の方			通院リスト	持病のある方は、かかりつけの病院リストを作成しておくようにする
ご年配の方			移動を求める手段	杖、歩行器、車いすなども
ご年配の方			介護用品	普段必要としているもの

点検日 (年 月 日)