もしも　いざ

＼ 万が一に備えよう！ ／

防災グッズ チェックリスト

自分と家族を守るために防災グッズを
そろえて非常時に備えましょう！

非常時に備える 3 ステップ

0次の備え いつも携帯
災害時だけでなく常時持ち歩くことで安心

1次の備え 非常持出品
被災当日避難時に持ち出す最低限の備え

2次の備え 安心ストック
ライフライン復旧までの数日間を過ごすための備蓄

分類	品目	0次 携帯	1次 持出	2次 備蓄	メモ
水	飲料水	○	○	○	1人1日3ℓ
	生活用水			○	お風呂の水等
食品	携帯食	○	○	○	アメ、チョコレート等
	非常食		○	○	乾パンなどそのまま食べられるもの
	レトルト食品				調理が不要なもの
	缶詰				缶切りも
	菓子				
装備品	ヘルメット、防災頭巾、帽子		○	○	
	笛・ホイッスル・防犯ブザー	○	○	○	音を出して居場所を知らせる
	軍手・ゴム手袋		○	○	丈夫な素材のもの
	運動靴・安全靴		○		
便利品	携帯電話	○			充電コードも
	モバイルバッテリー		○		
	ポータブル充電器			○	
	懐中電灯・LEDライト	○	○	○	1人1本　両手が使えるヘッドライトも便利
	乾電池		○	○	
	携帯ラジオ		○		
	万能ナイフ		○		
	布ガムテープ		○	○	屋外の伝言メモにも
	ビニール袋、ゴミ袋		○	○	厚手、透明、不透明、大小
	現金	○	○		公衆電話用の小銭
	新聞紙		○	○	
	ロープ（10m）		○	○	
	筆記用具・メモ帳	○	○		
	油性マジック		○		
	使い捨てカイロ		○	○	
	給水用ポリタンク		○	○	
	バケツ			○	給水、洗濯
	ビニールシート		○	○	ブルーシート
	雨具（雨合羽・ポンチョ）		○		防寒にも
	通帳・印鑑・鍵		○		
	身分証明書（コピー）	○	○		健康保険証、運転免許証
	連絡先リスト	○	○		
	段ボール			○	私物整理にも
	スコップ			○	家の片付け、がれき撤去

分類	品目	0次 携帯	1次 持出	2次 備蓄	メモ
調理機器・食器	カセットコンロ			○	
	カセットコンロボンベ			○	1本1時間
	ライター		○	○	
	食器類			○	
	なべ類・まな板			○	
	ナイフ・はさみ			○	
	アルミホイル			○	
	ラップ		○	○	ケガの応急手当にも
衛生用品	簡易トイレ		○	○	最低3日分（1人1日5回程度×家族人数）
	トイレットペーパー		○	○	
	箱ティッシュ				
	ウェットティッシュ		○	○	
	下着、着替え、靴下		○	○	
	マスク	○	○	○	大人用、子供用
	安全ピン、洗濯バサミ		○	○	
	タオル類		○	○	バスタオル
	救急セット		○	○	絆創膏、消毒
	除菌グッズ		○	○	
	歯ブラシ			○	マウスウォッシュ
	防寒シート		○	○	
	常備薬・持病薬	○	○	○	お薬手帳
	ドライシャンプー			○	
	生理用品（おりものシート）			○	傷の手当、ガーゼの代用にも
	手鏡、くし、ブラシ			○	
	眼鏡・コンタクト用品		○	○	洗浄液も
	スリッパ			○	
子供用品	ミルク・哺乳瓶		○	○	液体ミルク等
	幼児用非常食		○	○	離乳食レトルト等
	おやつ	○	○	○	
	幼児用箸、スプーン		○	○	
	オムツ、おしりふき	○	○	○	オムツ目安5枚/日
	着替え、子供靴		○	○	
	抱っこひも	○	○		
	授乳ケープ	○	○		
	母子手帳	○			大切なページは写メして保存
	おもちゃ・絵本		○	○	精神の安定に

チェック項目は、ご家族にあわせてアレンジして使ってくださいね！

オダケホーム