

防災チェックシート

すぐに取り出せる場所に保管することが大切！

◆貴重品◆

- 現金(小銭も準備)
- 通帳、印鑑
- 免許証、健康保険証、身体障害者手帳等の身分証明書のコピー
- 薬剤情報提供書(お薬手帳)
- 家族の写真



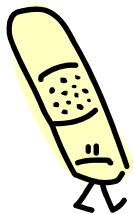
◆食品関係◆

- カンパン【交換日 年 月 日】
- 缶詰、レトルト食品、インスタントラーメン【交換日 年 月 日】
- アルファ化米【交換日 年 月 日】
- 飲料水(1人/1日 3リットルが目安)【交換日 年 月 日】
- 菓子類(あめ、チョコレートなど)



◆救急医療品◆

- ばんそうこう
- 包帯
- 三角巾
- 消毒薬
- 常備薬



◆衣類・生活日用品◆

- 着替え
- 下着類
- 防寒具
- タオル
- 毛布
- トイレトペーパー
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- ビニール袋(大、中、小)

◆防災グッズ◆

- 災害用簡易トイレ
- 軍手、ヘルメット
- 運動靴、スリッパ
- 携帯ラジオ、懐中電灯
(予備電池を含む)
- 携帯電話
- ライター、マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- 雨具、ビニールシート
- 新聞紙、布ガムテープ
- 予備のめがね

◆乳幼児の備え◆

- 粉ミルク、哺乳瓶、離乳食
- 紙おむつ、おしりふき
- 母子健康手帳



◆高齢者の備え◆

- 老眼鏡、補聴器
- 大人用おむつ

