

防災用品などチェックシート

いざという時に備えて、ご自分でチェックしてみてください。

(年2回の点検日を決めてチェックしましょう。)

非常持出品・備蓄品を準備しておきましょう。

浜北地域自主防災隊連合会
浜名区区振興課

非常持出品チェックリスト 持ち出しできる量を考えて準備

項目	品名	(/)	(/)
必需品	携帯ラジオ		
	懐中電灯		
	予備電池		
	ヘルメット・防災ずきん		
	笛 (ホイッスル)		
	軍手、靴、スリッパ		
	筆記用具、メモ帳		
貴重品	現金 (千円札と10円玉)		
	通帳類・証書類 (免許証、健康保険証など)		
	印鑑		
感染症 対策	マスク		
	手指消毒液		
	体温計		
非常食	飲料水 (1人あたり500ml×3本) ※備蓄品とは別にすぐ持ち出せる量を用意		
	非常食 (アルファ化米、乾パン 缶詰など)、箸・スプーン		
常備薬・ 救急セット	救急用品セット (ばんそうこう、消毒液、ガーゼなど)		
	持病の薬、常備薬		
	おくすり手帳		
衣類	衣類 (上着・下着・靴下) 雨がっぱなど		
生活用品	洗面用具 (タオル、歯ブラシ)		
	万能ナイフ、はさみなど		
	ライター、マッチ		
	使い捨てカイロ		
	ウェットティッシュ、 ティッシュペーパーなど		
	ビニール袋		
	携帯用トイレ		
その他			

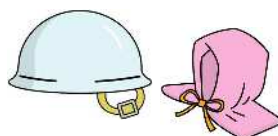
※裏面の備蓄品もチェックしてください。

備蓄品チェックリスト 最低3日間、できれば7日間生活できる準備

項目	品名	(/)	(/)
非常食	飲料水 (1人1日3リットルが目安)		
	非常食 (アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品など)		
	ポリタンク・非常用給水袋		
	食器類 (紙皿、紙コップなど)		
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ		
	ライター、マッチ		
衣類	衣類 (上着・下着・靴下)		
	タオル、毛布		
生活用品	使い捨てカイロ		
	ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど		
	ビニール袋		
	携帯用トイレ		
	洗面用具、ドライシャンプー		
その他			



ヘルメット
(または防災ずきん)



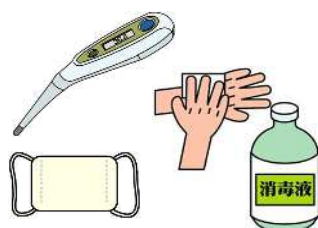
飲料水



懐中電灯・携帯ラジオ
(予備電池も)



感染症対策グッズ
(マスク・体温計・消毒液など)



非常食
(乾パンや缶詰など火を使わずに食べられるもの)



洗面用具
(歯ブラシなど)



貴重品
(現金、印鑑、保険証など)



応急医薬品・常備薬



救急用品セット



衣類や雨ガッパ
(上着、下着、靴下など)



携帯トイレ、大人用紙オムツ、トイレトペーパー

