

9月1日(月)は防災の日

備えて
安心!

防災特集

「災害の備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- ☐ 水
- ☐ 食品
 - ご飯(アルファ米など) ●レトルト食品 ●ビスケット
 - チョコ ●乾パンなど:最低3日分の用意!
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯※手動充電式が便利
- ☐ 携帯ラジオ※手動充電式が便利
- ☐ 予備電池・携帯充電器

- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
 - ばんそうこう ●包帯 ●消毒液
 - 常備薬など
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
 - 通帳 ●現金 ●パスポート ●運転免許証
 - 病院の診察券 ●マイナンバーカードなど

子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク キュウブタイプ
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子ども用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子どもの靴

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

備蓄品

家庭に備えておくもの!

- ☐ 食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品 例えば ●ティッシュ ●トイレトペーパー ●ラップ ●ゴミ袋 ●ポリタンク ●携帯用トイレなど

ほかにも、家庭で必要なものは日頃から備えておきましょう