



わたしだけの

『非常用持ち出し袋チェックリスト』

大雨や地震などの災害はいつ起こるかわかりません。このチェックリストを使っていつでも避難行動ができるように、備えを進めてみましょう。また、一度チェックして終わらずに、次のチェック日を決めて定期的に確認しましょう。



便利品

- ヘルメット
- 懐中電灯
- 笛・ブザー
- ナイフ
- ライター
- 軍手
- カイロ
- 毛布
- 雨具
- レジャーシート
- 給水袋
- 携帯トイレ

衛生用品

- 救急セット
- 常備薬
- タオル
- トイレトペーパー
- 着替え
- 下着
- 歯磨きセット
- ビニール袋
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- マスク
- 消毒液

食料

- 保存食
- 飲料水

貴重品

- 現金
- 鍵(車・家)
- 通帳
- 身分証明書

情報収集

- 携帯電話
- 携帯用充電器
- 筆記用具
- ラジオ
- ポータブル蓄電池
- 乾電池
- 家族の写真
- 緊急連絡先

その他

- かばん
- 体温計
- メガネ
- コンタクトレンズ
- 紙おむつ
- 哺乳瓶・ミルク
- 杖・歩行器
- 生理用品

絵にないものでわたしに必要なもの



災害が起きた時を想像してあなたに必要なものを書いてみましょう

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

01 今回チェックした日

年 月 日



02 次回チェックする予定日

年 月 日

あなたの情報

氏名: _____

電話: _____

メール: _____

非常時の連絡先・電話番号

① 氏名: _____ TEL: _____

② 氏名: _____ TEL: _____

③ 氏名: _____ TEL: _____

避難するところ

① 大雨:
(避難完了に必要な時間: _____ 分)

② 地震:
(避難完了に必要な時間: _____ 分)