減災のグッズチェックリスト

もしもの時に！備えのチェックを！

名前

家族

今回のチェック日	次回のチェック日
例)2024.7.16(金)	例)2024.7.16(金)

六甲の天然水 マロッツ ©SUNKOBE WATER SUPPLY.Co., Ltd. All Rights Reserved.

避難場所の確認！

町内・自治会指定の避難場所

家族で決めた避難場所

災害時の家族の連絡先

MEMO

基本の災害グッズ

- [ ] 水(1人1日3ℓ最低3日分)
- [ ] 非常食(3日分の非常食)
- [ ] 避難バッグ
- [ ] ヘルメット・防災ずきん
- [ ] 懐中電灯
- [ ] 携帯ラジオ
- [ ] 予備電池・バッテリー
- [ ] 筆記用具
- [ ] 現金・身分証明書
- [ ] マスク・ティッシュ

あったら便利

- [ ] タオル
- [ ] 使い捨てカイロ
- [ ] 救急セット
- [ ] 常備薬

備蓄する日用品

- [ ] 米(アルファ米)
- [ ] 乾物・保存食類
- [ ] 飲料水
- [ ] 豆類
- [ ] 根菜類
- [ ] 調味料
- [ ] アルミホイル
- [ ] カセットコンロ・ボンベ
- [ ] 衣類
- [ ] 毛布
- [ ] トイレットペーパー
- [ ] 石けん

備蓄品の確認リスト

- 個数は足りていますか？
- 賞味期限・消費期限は大丈夫？
- 備蓄品の置き場所は？

個別に検討

高齢者

- [ ] 介護用品
- [ ] 紙おむつ
- [ ] 防寒着
- [ ] 滑りにくい靴
- [ ] 補聴器
- [ ] 老眼鏡

乳幼児

- [ ] 粉ミルク
- [ ] 哺乳瓶
- [ ] 離乳食
- [ ] バスタオル
- [ ] 紙おむつ
- [ ] 乳幼児用食器

その他

- 落ち着けるもの(家族の写真など)
- 要援護者表示

プラスあると便利な物

- [ ] 地図(避難・帰宅支援用)
- [ ] キッチンペーパー
- [ ] スリッパ
- [ ] ローソク
- [ ] 非常用給水袋・タンク類
- [ ] 食品加熱パック
- [ ] エアーマット
- [ ] ヘッドライト
- [ ] 蚊取り線香
- [ ] 工具

もしもの時に！備えのチェックを！

3・6・9・12月1日は防災用品点検の日！