

# 防災の備えリスト

※1 ページずつ切り取ってお使いください。 **1 ページのサイズ** 横11.8× 縦17.8cm

## 防災の備えリスト

もしもの時に備えて、事前の準備ができていないか気軽なチェックをしてみましょう。

### 非常用持ち出し袋リスト (一例)

避難時に必要になる物の持ち出し袋リストです。 玄関の近くや寝室、車の中、物置などに置いておくこと  
速やかに持ち出すことができます。 チェック日  月  日

<input type="checkbox"/> 水(ペットボトル)	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップなど	<b>袋に入れないが持ち出す貴重品</b> スマートフォン / 携帯電話、鍵、財布、保険証、免許証、マイナンバーカード、通帳、印鑑
<input type="checkbox"/> 非常食、菓子	<input type="checkbox"/> ラップ (1本)	
<input type="checkbox"/> 現金 (10円硬貨含む)	<input type="checkbox"/> ハサミ、カッター、ナイフ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 油性ペン、メモ帳	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ	<input type="checkbox"/> 布テープ/養生テープ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> イヤホン	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日5回分程度)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 滑り止め付き手袋、軍手	<input type="checkbox"/> 防災ヘルメット	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 生理用品	<b>大切なペットの物も確認!</b> <input type="checkbox"/> ペットフード <input type="checkbox"/> リード/ハーネス <input type="checkbox"/> ポータブルケージ <input type="checkbox"/> 消臭スプレー <input type="checkbox"/> ポータブルトイレ など...
<input type="checkbox"/> アルミ保温シート	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 歯ブラシセット	<input type="checkbox"/>	

### 備蓄品リスト (一例)

自宅で避難生活を送るための、  
各々の生活スタイルに応じて備えておきましょう。  
品目や量を自分たちに合わせて、備えておくことが大事です。

<input type="checkbox"/> 水(1人1日3ℓ)	<input type="checkbox"/> 箱ティッシュ	
<input type="checkbox"/> 主食(無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺)	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> 缶詰(蓋を手で開けられるタイプ)	<input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップなど	
<input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ	<input type="checkbox"/> 滑り止め付き手袋、軍手	
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> 使い捨てゴム手袋	
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー / 発電機	<input type="checkbox"/> 予備メガネ、コンタクトレンズ	
<input type="checkbox"/> ロウソク、ライター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ポリ袋(大・小)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日5回分程度)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 防災の備えリスト

もしもの時に備えて、事前の準備ができていないか気軽なチェックをしてみましょう。

### 非常用持ち出し袋リスト (一例)

避難時に必要になる物の持ち出し袋リストです。 玄関の近くや寝室、車の中、物置などに置いておくこと  
速やかに持ち出すことができます。 チェック日  月  日

<input type="checkbox"/> 水(ペットボトル)	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップなど	<b>袋に入れないが持ち出す貴重品</b> スマートフォン / 携帯電話、鍵、財布、保険証、免許証、マイナンバーカード、通帳、印鑑
<input type="checkbox"/> 非常食、菓子	<input type="checkbox"/> ラップ (1本)	
<input type="checkbox"/> 現金 (10円硬貨含む)	<input type="checkbox"/> ハサミ、カッター、ナイフ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 油性ペン、メモ帳	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ	<input type="checkbox"/> 布テープ/養生テープ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> イヤホン	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日5回分程度)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 滑り止め付き手袋、軍手	<input type="checkbox"/> 防災ヘルメット	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 生理用品	<b>大切なペットの物も確認!</b> <input type="checkbox"/> ペットフード <input type="checkbox"/> リード/ハーネス <input type="checkbox"/> ポータブルケージ <input type="checkbox"/> 消臭スプレー <input type="checkbox"/> ポータブルトイレ など...
<input type="checkbox"/> アルミ保温シート	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 歯ブラシセット	<input type="checkbox"/>	

### 備蓄品リスト (一例)

自宅で避難生活を送るための、  
各々の生活スタイルに応じて備えておきましょう。  
品目や量を自分たちに合わせて、備えておくことが大事です。

<input type="checkbox"/> 水(1人1日3ℓ)	<input type="checkbox"/> 箱ティッシュ	
<input type="checkbox"/> 主食(無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺)	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> 缶詰(蓋を手で開けられるタイプ)	<input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップなど	
<input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ	<input type="checkbox"/> 滑り止め付き手袋、軍手	
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> 使い捨てゴム手袋	
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー / 発電機	<input type="checkbox"/> 予備メガネ、コンタクトレンズ	
<input type="checkbox"/> ロウソク、ライター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ポリ袋(大・小)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日5回分程度)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>