

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

チェック

月

日

KUTSUWA Co.,Ltd

非常用持ち出し袋リスト

持ち出し袋は、防水仕様や反射材付きのリュックがおすすめです。
玄関や寝室、車の中など速やかに持ち出せる場所に保管しましょう。

もしもの時に備えて、事前の準備ができていく気軽なチェックをしてみましょう。

☐ ハザードマップ（お住まいの市町村窓口でもらっておきましょう）

☐ 水（ペットボトル）

☐ 非常食、菓子

☐ 現金（10円、100円硬貨、千円札など）

☐ 懐中電灯、ヘッドライト

☐ ラジオ（手回し充電式）

☐ 乾電池

☐ モバイルバッテリー / 充電器

☐ 有線イヤホン

☐ 常備薬

☐ 滑り止め付き手袋、軍手

☐ 下着、衣類、タオル

☐ アルミ保温シート、カイロ

☐ 歯ブラシ、口内洗浄液

☐ 紙皿、紙コップ、割り箸など

☐ ラップ（1本）

☐ ポリ袋（大・小）

☐ ハサミ、カッター、ナイフ

☐ 油性ペン、メモ帳

☐ 布テープ / 養生テープ

☐ マスク

☐ オールインワンクリーム

☐ 除菌ウェットティッシュ

袋に入れないが持ち出す貴重品

・携帯/スマートフォン

・鍵、財布

・通帳、印鑑

・免許証、パスポート

・マイナンバーカード

・保険証、お薬手帳

☐ レインコート、靴、スリッパ

☐ 簡易トイレ（1人1日5回分程度）

☐ 防災ヘルメット、ホイッスル

☐ 予備メガネ、コンタクトレンズ

☐ 生理用品

大切なペットの物も確認！

☐ ペットフード/薬

☐ リード/ハーネス

☐ ポータブルケージ

☐ 消臭スプレー

☐ ポータブルトイレ

など...

備蓄品リスト

自宅で避難生活を送るための、生活スタイルに応じて備えておきましょう。少し多めに
買い置きし、使ったものを都度補充する「ローリングストック」なら、一定量の備蓄が可能です。

☐ 水（1人1日3ℓ）、給水バッグ

☐ 主食（無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺）

☐ 缶詰（蓋を手で開けられるタイプ）

☐ 菓子

☐ 懐中電灯

☐ ラジオ（手回し充電式）

☐ 乾電池

☐ モバイルバッテリー / 発電機

☐ ロウソク、ライター

☐ ポリ袋（大・小）

☐ 簡易トイレ（1人1日5回分程度）

☐ トイレットペーパー

☐ ティッシュペーパー（箱）

☐ 除菌ウェットティッシュ

☐ カセットコンロ、ボンベ

☐ 紙皿、紙コップ、割り箸など

☐ 滑り止め付き手袋、軍手

☐ 使い捨てゴム手袋、ビニール手袋

☐ マスク

防災の備えリスト

チェック

月

日

KUTSUWA Co.,Ltd

非常用持ち出し袋リスト

持ち出し袋は、防水仕様や反射材付きのリュックがおすすめです。
玄関や寝室、車の中など速やかに持ち出せる場所に保管しましょう。

もしもの時に備えて、事前の準備ができていく気軽なチェックをしてみましょう。

☐ ハザードマップ（お住まいの市町村窓口でもらっておきましょう）

☐ 水（ペットボトル）

☐ 非常食、菓子

☐ 現金（10円、100円硬貨、千円札など）

☐ 懐中電灯、ヘッドライト

☐ ラジオ（手回し充電式）

☐ 乾電池

☐ モバイルバッテリー / 充電器

☐ 有線イヤホン

☐ 常備薬

☐ 滑り止め付き手袋、軍手

☐ 下着、衣類、タオル

☐ アルミ保温シート、カイロ

☐ 歯ブラシ、口内洗浄液

☐ 紙皿、紙コップ、割り箸など

☐ ラップ（1本）

☐ ポリ袋（大・小）

☐ ハサミ、カッター、ナイフ

☐ 油性ペン、メモ帳

☐ 布テープ / 養生テープ

☐ マスク

☐ オールインワンクリーム

☐ 除菌ウェットティッシュ

袋に入れないが持ち出す貴重品

・携帯/スマートフォン

・鍵、財布

・通帳、印鑑

・免許証、パスポート

・マイナンバーカード

・保険証、お薬手帳

☐ レインコート、靴、スリッパ

☐ 簡易トイレ（1人1日5回分程度）

☐ 防災ヘルメット、ホイッスル

☐ 予備メガネ、コンタクトレンズ

☐ 生理用品

大切なペットの物も確認！

☐ ペットフード/薬

☐ リード/ハーネス

☐ ポータブルケージ

☐ 消臭スプレー

☐ ポータブルトイレ

など...

備蓄品リスト

自宅で避難生活を送るための、生活スタイルに応じて備えておきましょう。少し多めに
買い置きし、使ったものを都度補充する「ローリングストック」なら、一定量の備蓄が可能です。

☐ 水（1人1日3ℓ）、給水バッグ

☐ 主食（無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺）

☐ 缶詰（蓋を手で開けられるタイプ）

☐ 菓子

☐ 懐中電灯

☐ ラジオ（手回し充電式）

☐ 乾電池

☐ モバイルバッテリー / 発電機

☐ ロウソク、ライター

☐ ポリ袋（大・小）

☐ 簡易トイレ（1人1日5回分程度）

☐ トイレットペーパー

☐ ティッシュペーパー（箱）

☐ 除菌ウェットティッシュ

☐ カセットコンロ、ボンベ

☐ 紙皿、紙コップ、割り箸など

☐ 滑り止め付き手袋、軍手

☐ 使い捨てゴム手袋、ビニール手袋

☐ マスク