



防災チェックリスト

避難場所を確認する



家族との連絡方法や集合場所を決める



非常持ち出し品を用意する

防災グッズのチェックリスト

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> リュック/キャリーバッグ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (9ℓ※1日3ℓ) | <input type="checkbox"/> 常備薬/救急セット |
| <input type="checkbox"/> 非常食 最低でも3日分 | <input type="checkbox"/> 眼鏡/コンタクト |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ/ボンベ | <input type="checkbox"/> 貴重品/身分証明書 (現金・通帳・キャッシュカード・印鑑) |
| <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割り箸 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ライト | |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ※24個程度 | |
| <input type="checkbox"/> レインコート | |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | |
| <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | |
| <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> ドライシャンプー | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | |
| <input type="checkbox"/> サランラップ | |
| <input type="checkbox"/> アルミブランケット | |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> 靴/長靴 | |
| <input type="checkbox"/> 着替え | |
| <input type="checkbox"/> ダウンジャケット | |
| <input type="checkbox"/> 寝袋 | |

女性の防災グッズにあるといいもの

- サニタリーショーツ
- 生理用品/パンティーライナー
- ウェットシート(デリケートゾーン用)
- 下着 3日分 (女性はカップ付きインナーがおすすめ)

赤ちゃんの防災グッズにあるといいもの

- 粉ミルク/哺乳瓶
- 離乳食
- おむつ

Goocho

