「被災時に必要なもの」チェックシート

【家庭の事情に合わせて　追加・削除してください】

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ✓ | 品目 | 数量 | 保管場所 | ✓ | 品目 | 数量 | 保管場所 |
| □ | 水 （3ℓ/人・日 7日分程度） |  |  | □ | 携帯トイレ （7日分程度） |  |  |
| □ | 非常食 （7日分程度） |  |  | □ | トイレットぺーパー |  |  |
| □ | カセットコンロ |  |  | □ | ウエットティッシュ |  |  |
| □ | カセットコンロ用ボンベ |  |  | □ | 生理用品 |  |  |
| □ | 紙皿，紙コップ |  |  | □ | 救急箱，常備薬 |  |  |
| □ | ラップ，アルミ箔 |  |  | □ | 粉ミルク |  |  |
| □ | 割り箸，スプーン |  |  | □ | 離乳食 |  |  |
| □ | 万能ナイフ |  |  | □ | 紙おむつ・おしりふき |  |  |
| □ | 懐中電灯／ランタン |  |  | □ | 衣類(下着，靴下） |  |  |
| □ | 携帯電話(充電器） |  |  | □ | 眼鏡 |  |  |
| □ | 携帯ラジオ |  |  | □ | 保温シート |  |  |
| □ | 乾電池 |  |  | □ | 使い捨てカイロ |  |  |
| □ | ヘルメット |  |  | □ | 雨具 |  |  |
| □ | ホイッスル |  |  | □ | 貴重品(現金，通帳等） |  |  |
| □ | 掃除道具 |  |  | □ | 免許証，保険証 |  |  |
| □ | 軍手 |  |  | □ | マスク |  |  |
| □ | ガムテープ |  |  | □ | 紙，ペン，マジック |  |  |
| □ | ごみ袋 |  |  | □ | 給水タンク |  |  |
| □ | がら袋（破損ガラス・陶器用） |  |  | □ | ライター（マッチ） |  |  |
| □ | ブルーシート |  |  | □ | 防災マップ |  |  |
| □ | 毛布 |  |  | □ | 住所録・連絡先一覧 |  |  |
| □ |  |  |  | □ |  |  |  |
| □ |  |  |  | □ |  |  |  |
| □ |  |  |  | □ |  |  |  |
| □ |  |  |  | □ |  |  |  |
| □ |  |  |  | □ |  |  |  |

◆ ローリングストックの勧め

災害用として普段の生活と切り離して大量に用意すると，消費期限切れ等でいざいうとき使用できなくなります。家庭での水や食料品の備蓄のポイントは，普段の買い物で缶詰やレトルト食品など日持ちするものを少し多めに買っておき，古いものから適宜消費し，定期的に消費した分を補充することです。これにより，常に一定量の食料品を自宅内に備蓄することができます。これを「ローリングストック法」と呼んでいます。

乾電池やカセットボンベ，ラップなどの他，トイレットペーパーなどの衛生用品も同様です。