



地震発生時（災害発生時）の備えチェックリスト



© CD Energy Direct Co., Ltd.

項目	チェック	準備物	備考
非常用持ち出し袋 (避難の際に持ち出すもの)	☐	水	
	☐	食品	ごはん・レトルト食品・ビスケット・チョコ・乾パン
	☐	防災用ヘルメット・防災ずきん	
	☐	衣装・下着	
	☐	レインウェア	
	☐	紐なしの靴	
	☐	懐中電灯	手動充電式が便利
	☐	携帯ラジオ	手動充電式が便利
	☐	予備電池・携帯充電器	
	☐	マッチ・ろうそく	
	☐	救急用品	ばんそうこう・包帯・消毒液・常備薬
	☐	使い捨てカイロ	
	☐	ブランケット	
	☐	軍手	
	☐	洗面用具	
	☐	歯ブラシ・歯磨き粉	
	☐	タオル	
	☐	ペン・ノート	
	☐	マスク	
	☐	手指消毒用アルコール	
非常用持ち出し袋 (子どもがいる家庭の備え)	☐	石けん・ハンドソープ	
	☐	ウェットティッシュ	
	☐	体温計	
	☐	貴重品	通帳・現金・パスポート・運転免許証・病院の診察券・マイナンバーカードなど
	☐	ミルク	
	☐	使い捨て哺乳瓶	
	☐	離乳食	
	☐	携帯カトラリー	
	☐	子ども用紙おむつ	
	☐	お尻ふき	
非常用持ち出し袋 (女性の備え)	☐	携帯用お尻洗浄機	
	☐	ネックライト	
	☐	抱っこひも	
	☐	子どもの靴	
	☐	生理用品	
非常用持ち出し袋 (高齢者がいる家庭の備え)	☐	おりものシート	
	☐	サニタリーショーツ	
	☐	中身の见えないごみ袋	
	☐	防犯ブザー・ホイッスル	
	☐	大人用紙パンツ	
	☐	杖	
	☐	補聴器	
	☐	介護食	
	☐	入れ歯・洗浄剤	
備蓄品 (家に備えておくもの)	☐	吸水パッド	
	☐	デリケートゾーンの洗浄剤	
	☐	持病の薬	
	☐	お薬手帳のコピー	
	☐	食料・水	食料・水（3～7日分）を家族分用意する
	☐	生活用品	ティッシュ・トイレットペーパー・ラップ・ゴミ袋・ポリタンク・携帯用トイレ