

チェックリスト

※何を必要とするかは、家族状況やお住まいの地域によっても異なります。日ごろからご家族で話し合しましょう。

備蓄品

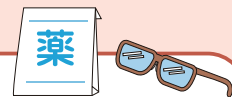
- ☐食料
- ☐飲料水（1人1日3リットル）
- ☐携帯トイレ（1人1日5回分程度）
- ☐生活用品

例えば、トイレットペーパー、ラップ、ガスコンロ、ポリタンク、スリッパ…など



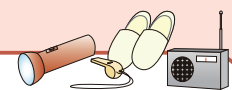
地震などの広域災害の場合、救援物資がすぐ被災地に届くわけではありません。非常持ち出し品、3日以上（可能な限り1週間分程度）の食料、飲料水、携帯トイレ等を日ごろから準備しておきましょう。備蓄品は、感染症等により自宅療養される場合の備えにもなります。

家族のためには



※メガネ、コンタクトレンズ、補聴器など、家族に応じた非常持ち出し品を考えましょう。
※持病がある方は、持病の薬、処方箋や診察券のコピーを用意しておきましょう。

枕元には



※夜、地震が起きた場合に備えて懐中電灯・スリッパ・携帯電話・笛などを用意しておきます。
飛び散らないように袋に入れておきましょう。

車の中や倉庫等には



※ボール・ジャッキ・テント・毛布・寝袋・ビニールシートなども車の中や取り出しやすい場所に用意。