

いざという時持ち出し品チェックリスト

【備蓄品】(一週間分を基本在庫に！)

水	ミネラルウォーター2ℓ5本	<input type="checkbox"/>
食料	カップ麺カップ焼きそば・レトルトのご飯やカレーなど一日2-3食×7日	<input type="checkbox"/>
	チョコレート	<input type="checkbox"/>
	クッキーやビスケット	<input type="checkbox"/>
	缶詰(肉・魚・野菜・果物・スープ・ジュースなど)	<input type="checkbox"/>
酒類	少し飲むと体が温まり落ち着く、ウオッカ類は消毒に使える、しかし過度に飲む可能性がある るので要注意！	<input type="checkbox"/>
カセットコンロ	ライフラインが途絶えても使える、キャンプ用の固形燃料も便利	<input type="checkbox"/>
食品用ラップ	食器に使える、体に巻くと保温効果	<input type="checkbox"/>
2ℓ用ビニール袋	段ボール箱の上に敷いて水を入れる、服の上に着て保温・レインコート	<input type="checkbox"/>
耐水段ボール簡易トイレ	ホームセンターで2000円程度で購入できる	<input type="checkbox"/>

【避難用具】

避難袋	一人一つ、軽くて両手が使えるリュックを用意	<input type="checkbox"/>
懐中電灯	小さくてもパワーのあるもの、電池を多めに用意	<input type="checkbox"/>
衣類下着	ジャージが便利、下着に加え女性は生理用ナプキンを入れておくと便利	<input type="checkbox"/>
厚手の靴下と運動靴	ガラスが飛散していても歩けるように必ず準備する	<input type="checkbox"/>
保険証・銀行通帳のコピー	身分を証明する物があれば緊急時は印鑑が無くても銀行でお金を引き出せます	<input type="checkbox"/>
住所録	緊急連絡先・親しい人の連絡先を記入して持ち歩く	<input type="checkbox"/>
軍手	手を守ります、保温にもなります	<input type="checkbox"/>
ラジオ	新しく正確な情報を入手するため必要です	<input type="checkbox"/>
10円玉	公衆電話用に用意しておきましょう	<input type="checkbox"/>
ウェットティッシュ	水を使わず済みます	<input type="checkbox"/>
飲料水	重いので家族の人に持って貰える場合は最小限の量(0.5ℓや350ml)だけにしましょう	<input type="checkbox"/>
病歴・かかりつけ医・使用している薬 の名前とその内容のコピー	被災時、自分が元気でない場合も想定してメモやコピーを持っておく	<input type="checkbox"/>
【あると便利なもの】 ドライシャンプー・自転車・裁縫セット・家族の写真・手動携帯電話充電器(4000円くらい)・ホイッスルなど		<input type="checkbox"/>

