

○非常用持出品チェックシート

避難する時にまず持ち出すべきものです。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中に組み込んで、平時に無意識に更新されるものでまかなうようにし、持出品は非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



貴重品類	
10円玉は公衆電話用に。 通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう。	現金 10円玉
	預金通帳
	印鑑
	保険証
	免許証
避難用具	
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	懐中電灯
	携帯ラジオ
	予備の乾電池
	ヘルメット・防災ずきん
生活用具	
避難所生活に最低限必要なものです。 赤ちゃんやお年寄り、障がい者いる場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋
	毛布
	缶切り
	ライター・マッチ
	ナイフ
携帯用トイレ	
救急用具	
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるといでしょう。	救急箱
	処方箋の控え
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬
	生理用品
非常食品	
最低3日分は用意しましょう。 そのまま食べられるものが便利です。	乾パン
	缶詰
	栄養補助食品
	アメ・チョコレート
	飲料水
衣料品	
衣類は動きやすいものを選びましょう。 セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。	下着・靴下
	長袖・長ズボン
	防寒用ジャケット・雨具
その他	
	携帯用カイロ

○備蓄品チェックシート

備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。
災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておく便利です。

食料品		
レトルト食品（ごはん・おかゆなど） アルファ米		
インスタントラーメン・カップみそ汁		
飲料水	1日3ℓが目安です。3日分は備えましょう。	
生活用具		
給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておく災害時、生活用水に使えて便利です。	
カセットコンロ		
ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。	
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。	
紙皿・紙コップ・割り箸		
簡易トイレ		
水のいらないシャンプー		
ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。 プライバシー保護のため透けないものを。	
ロープ	救助活動の際に使えます。	
工具セット		
ほうきちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。	
ランタン		
長靴	瓦礫などから足を保護するために。	

総務省消防庁HPより http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/too/tool.html

○緊急時の家族・親戚・知人の連絡先・避難場所

氏名	生年月日	血液型	既往症	会社・学校名・携帯電話など	避難場所
	明・大・昭・平 年 月 日	Rh (+・-) 型			
	明・大・昭・平 年 月 日	Rh (+・-) 型			
	明・大・昭・平 年 月 日	Rh (+・-) 型			
	明・大・昭・平 年 月 日	Rh (+・-) 型			
	明・大・昭・平 年 月 日	Rh (+・-) 型			