防災用品チェックリスト

持出品（一次持出品）

「悪路でも自分が持ち運べる量」を、優先順位をつけて「枕元や玄関に」用意する

避難と情報収集

- ☐ リュック
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 手回し充電ラジオ
- ☐ ライト・ランタン
- ☐ 携帯・スマホ及び充電器やケーブル
- ☐ 予備電池
- ☐ ホイッスル
- ☐ 筆記具

飲食と排泄対策

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ティッシュ類

防寒と衛生対策

- ☐ 防寒用シート
- ☐ レインコート
- ☐ カイロ
- ☐ マッチやライター
- ☐ ハサミやカッター
- ☐ 絆創膏／消毒液等の応急医薬品・三角巾
- ☐ 毛布・ひざ掛けやタオル
- ☐ 軍手
- ☐ マスク
- ☐ ビニール袋
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 除菌シート
- ☐ 洗面道具

個人的に、家族のために

- ☐ 貴重品類〈小銭も〉
- ☐ 通帳・印鑑
- ☐ 身分証や保険証の写し
- ☐ 契約書類などの写し
- ☐ 持病薬やお薬手帳
- ☐ メガネ・コンタクトレンズ
- ☐ 補聴器
- ☐ 着替え・防寒着
- ☐ 粉ミルクや哺乳瓶・母子手帳
- ☐ おむつ〈乳幼児用、高齢者用など〉
- ☐ 生理用品・おりもの用シート

備蓄品（避難生活品・二次持出品）

「必需品」と「便利品」を玄関、物置や車などに“分散”して用意する

必需品

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食〈主食・副食・菓子など〉
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 熱源〈カセット（携帯）コンロ、小鍋及びガスボンベ〉

便利品（避難生活をサポートするもの）

- ☐ 給水用品〈ポリタンクなど〉
- ☐ 食器類・箸
- ☐ 紙コップ
- ☐ 食品ラップ
- ☐ 輪ゴム
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ ガムテープ
- ☐ ロープ・紐類
- ☐ 新聞紙・紙類
- ☐ ビニールシート
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ バールやジャッキ
- ☐ テント
- ☐ 寝具〈寝袋・毛布〉
- ☐ 耳栓
- ☐ アイマスク
- ☐ 子供用おもちゃ
- ☐ ペット用品

※ティッシュ（乾／湿）や除菌シート・マスク・タオル・ビニール袋・電池などの消耗品は、持出品だけでなく備蓄品としても多めに準備しましょう

公益財団法人札幌市防災協会

わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、非常持出品の中など、家族みんながわかるところに置いておきましょう。

家族の連絡先

名　前	電　話	携帯番号	連絡先（勤務先・学校）

親せき・知人の連絡先

名　前	電　話	携帯番号	メ　モ

家族のデータ

名　前	生年月日	血液型	アレルギー	持　病	常備薬

避難場所

一時避難場所	家族が離ればなれになったときの集合場所