



うちの防災チェックリスト

「そのうち」を「きょう」に。ご家庭で今すぐ確認できる、そなえの一覧表です。

アイテム

めやす

ひとことメモ



1. まず命を守る（非常持ち出し袋） 玄関にひとつ、置いておく

☐ 懐中電灯・ヘッドライト	1人1個	両手が空くヘッドライトが便利です
☐ モバイルバッテリー	10,000mAh以上	半年に1回、残量チェックを
☐ 携帯ラジオ	1台	手回し式なら電池切れの心配なし
☐ 常備薬・お薬手帳	1週間分	手帳はコピーを入れておくと安心
☐ 現金（小銭）	3,000円ほど	停電時はカードが使えません



2. 3日間をしのぐ（家に備蓄） できれば1週間分あると安心

☐ 飲料水	1人1日3L×3日	4人家族なら36Lが目標です
☐ 非常食	3日～1週間分	食べたら買い足すローリング備蓄で
☐ カセットコンロ・ボンベ	ボンベ6本	1本で約1時間が目安
☐ 簡易トイレ	1人1日5回分	忘れがちで、一番困るものです
☐ 生活用水	お風呂1杯	水を張っておく習慣をつけて



3. あると安心（心とからだ） しんどい時間をやわらげます

☐ ウェットティッシュ	2～3パック	体拭き・食器拭きに大活躍
☐ アルミブランケット	1人1枚	薄くて軽く、体温をキープ
☐ 軍手・厚手の靴下	1人1組	ガラス片からの怪我を防ぎます
☐ 家族の連絡先メモ	1枚	紙に書いて。集合場所も一緒に
☐ お菓子・好きな飲み物	すこし	ほっとひと息つける時間は大切です

点検は年2回

春と秋、時計の電池を替えるタイミングで一緒に見直すと忘れません。

ローリング備蓄

少し多めに買い、古いものから使って買い足す。特別な準備がいりません。

集合場所を決める

電話がつかない前提で、家族の集合場所と時間を紙に残しておきましょう。



そなえは、きょうから。
防災用品のご相談もお気軽にどうぞ



お問い合わせは
TEL 0748-67-8055



専用アドレス info@hoan.sc-2.jp FAX 0748-67-8045