

フェーズごとの備え チェックリスト

0次 普段のお出かけ時から備えておくの良い基本セット
☐ 飲料水
☐ 携帯食（あめ、チョコなど）
☐ 懐中電灯
☐ ホイッスル
☐ 携帯トイレ
☐ 生理用品
☐ 常備薬
☐ 救急セット
☐ マスク
☐ ティッシュ
☐ 現金
☐ ウエットティッシュ
☐ メモ帳・ペン
☐ ポリ袋
☐ ポータブル充電器
☐ 自分に必要な物
☐
☐
☐

1次 災害時に持ち出す防災リュックに入れておきたい物
☐ 飲料水
☐ 非常食（調理せずに済むもの）
☐ 懐中電灯
☐ ホイッスル
☐ ヘルメット・防災頭巾など
☐ 作業用手袋
☐ 運動靴
☐ ロープ
☐ 携帯ラジオ
☐ メモ帳・ペン
☐ 油性ペン
☐ 携帯トイレ
☐ 生理用品
☐ 常備薬
☐ 救急セット
☐ 毛抜き
☐ マスク
☐ ティッシュ
☐ ウエットティッシュ
☐ アルミブランケット
☐ カイロ・冷却剤
☐ 簡易トイレ
☐ ポリ袋
☐ レジャーシート
☐ ライター
☐ 布ガムテープ
☐ 雨具
☐ ポータブル充電器
☐ 現金
☐ 自分に必要な物
☐
☐
☐

2次 「避難生活」を見据え蓄えておきたい物
☐ 飲料水（1人1日3ℓ）
☐ 食料
☐ ガスボンベ
☐ 電池
☐ 現金
☐ 常備薬
☐ マスク
☐ 簡易トイレ
☐ トイレットペーパー
☐ ティッシュ
☐ ウエットティッシュ
☐ タオル
☐ 使い捨ての食器
☐ ラップ
☐ アルミホイル
☐ ポリ袋
☐ 歯磨きシート
☐ ドライシャンプー
☐ 介護用品
☐ 赤ちゃん用品
☐ 自分に必要な物
☐
☐
☐

3次 長い避難生活を快適に過ごすための物
☐ 長期保存できる食品
☐ 水
☐ トイレットペーパー
☐ ティッシュ
☐ 簡易トイレ
☐ 食器
☐ 鍋・やかん
☐ ガスボンベ
☐ カセットコンロ
☐ ランタン
☐ テーブル・いす
☐ レジャーシート
☐ 寝袋
☐ 燃料
☐ 着火剤
☐ ライター
☐ マット
☐ 段ボール
☐ ポリタンク
☐ テント
☐ 自分に必要な物
☐
☐
☐