

# ～我が家の防災チェック表～



チェック日: 年 月 日

## 備蓄品チェック



▼3日～1週間分をストックしよう！

## 非常用持ち出し袋チェック



▼3日分の持ち出し品を用意しよう！

	備蓄品	チェック	持ち出し品	チェック
食品類	無洗米・餅・パックごはん		飲料水	
	乾麺・インスタント麺		食品	
	ロングライフパン		医療品・生理用品	
	缶詰類		薬・お薬手帳	
	レトルト食品		衣類・下着	
	スープ		タオル	
	水		寝袋・毛布	
	お茶・ジュース		ビニール袋	
	お菓子		軍手・手袋・マスク	
	調味料		使い捨てカイロ	
日用品	カセットコンロ・ガスボンベ		雨具・レジャーシート	
	ラップ・アルミホイル		懐中電灯・携帯ラジオ	
	割りばし・紙コップ・紙皿		ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	
	ポリ袋・ごみ袋		ヘルメット・防災ずきん	
	トイレトペーパー・ティッシュペーパー		ライター・マッチ・ろうそく	
	懐中電灯・ラジオ		缶切り・ナイフ	
	ライター・マッチ・ろうそく		筆記用具	
医療品・生理用品				
赤ちゃんのおしりふき				
家族に合わせて				

## 我が家の防災 memo



- 我が家の避難場所 ( )
- 我が家の集合場所 ( )  
(避難所で出会えなかった場合)
- 避難時の緊急連絡先 ( )
- 持ち出し品の置き場所 ( )

家族の名前	生年月日	血液型	連絡先

## 防災マップ (避難経路)



冷蔵庫など目立つところに貼ったり、コピーして家族一人ひとり保管しておきましょう！