



備蓄品・非常持ち出し品チェックシート

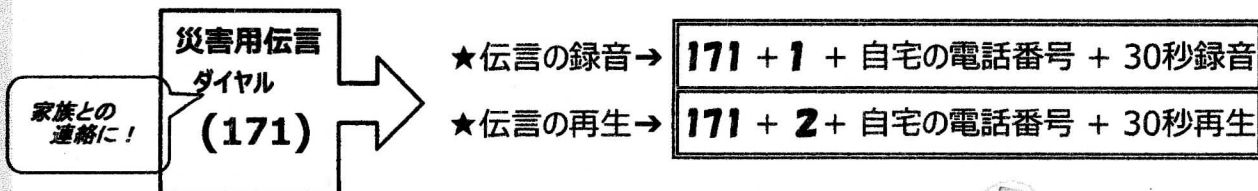
命をまもるソナエ、ソロエていますか…？

<日名条自主防災会 / H30.3>

分類	項目 (例)			
食料品 (3日分)	<input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> 乾パン・カップめん <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート	<input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品		
生活用品	<input type="checkbox"/> 毛布・レジャーマット <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター <input type="checkbox"/> 携帯カイロ <input type="checkbox"/> 油性ペン・メモ用紙 <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレトペーパー	<input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ・入れ歯 <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品 (粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ等)	<input type="checkbox"/> 携帯電話および充電器 <input type="checkbox"/> ホイッスル(笛)・ブザー <input type="checkbox"/> ビニール袋・ポリ袋 <input type="checkbox"/> 女性用品 (生理用品等) <input type="checkbox"/> 高齢者用品 (入れ歯等)	
医薬品	<input type="checkbox"/> 救急セット (傷薬・風邪薬・下痢止め・ばんそうこう・包帯・三角巾) <input type="checkbox"/> 服用している薬		<input type="checkbox"/> 要介護者の常備薬・予備補助具	
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 (小銭があったほうが便利) <input type="checkbox"/> 預金通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 母子手帳・お薬手帳	<input type="checkbox"/> 健康保険証(写し) <input type="checkbox"/> 身分証明書(写し) <input type="checkbox"/> 生命保険書・有価証券(写し)		
避難用具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(ランタン) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 乾電池・バッテリー <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 防災マップ	
衣料品類	<input type="checkbox"/> 下着・衣類・バスタオル <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン	<input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 軍手(手袋)	<input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 靴・スリッパ	<input type="checkbox"/> 帽子
その他	<input type="checkbox"/> ロープ(幅広いひも) <input type="checkbox"/> カセットコンロ / ポンベ			

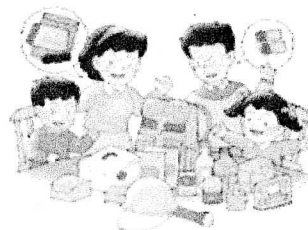
※ リュックサックに詰め、わかりやすい場所に保管し、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

【参考】



避難場所

- 水害のときは … 高屋西小学校
- 地震のときは … 広島県立広島中・高等学校



◆ 災害は待つてはくれない。防災の基本は「自助」。
 自分の命は自分で守り、自分のことは自分で助け、なんとかすれば、
 家族や友人、ご近所さんを助ける「共助」ができる。