

防災リュック CHECK LIST



「これは必要！」なもの

- 水 食料 (非常食、飴やチョコなどのお菓子)
- 衣類・下着 タオル
- 携帯トイレ
- 懐中電灯 モバイルバッテリー 手回し充電ラジオ
- 救急用品 (ばんそうこう、常備薬、体温計、お薬手帳など)
- 衛生用品 (マスク、消毒用アルコール、ウェットティッシュ、歯ブラシ、洗面用具など)
- ホイッスル 軍手
- レインコート アルミブランケット
- ペンとノート
- 貴重品 (小銭を含めた現金、保険証のコピーなど)



「あると便利」なもの

●水が出ないとき



- 水のいらないシャンプー
- 歯みがきシート
- ボディシートなど

●食事のとき



- 紙皿や紙コップ、ラップ
- 耐熱のポリ袋 (湯せん調理ができるため)
- 子ども用のカトラリー

●避難所ですぐすとき



- スリッパ
- アイマスク
- 耳栓

●子ども用に



- 折り紙やトランプなど
- 子どものお気に入りのおもちゃ

●その他



- 乾電池
- 家族写真 (はぐれてしまったときに、確認しやすいため)
- 紙のハザードマップ (スマホが使えない場合のため)
- 布ガムテープと油性ペン (補修用や、戸外の壁などに貼って伝言を書くなど)
- オールインワンのクリームとリップクリーム

いざという時に備えてお子さんと一緒に「災害用伝言ダイヤル」や公衆電話の使い方、避難場所の確認をおきましょう。