

# 防災避難チェックリスト

必要なもの	日常生活で使うものを普段からチェックして備えておきましょう
<input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 缶詰(プルトップ式) <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> インスタント食品 <input type="checkbox"/> 飴、チョコレートなど
<input type="checkbox"/> 現金	電子マネーは使えなくなる可能性大 <input type="checkbox"/> 小銭(公衆電話用、子供に教えておく)
<input type="checkbox"/> ありがとうファイル	通帳、印鑑、カード、保険証券など (たとえ原本が失われても必要な情報が見られる)
<input type="checkbox"/> スマートフォン	<input type="checkbox"/> 充電器(太陽光式や手回し充電ラジオがあればさらに良い)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 乾電池(上記の手回し充電ラジオで、乾電池も対応の物が安心)
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 油性マジック <input type="checkbox"/> メモ帳
<input type="checkbox"/> LEDランタン	<input type="checkbox"/> 人数分の懐中電灯
<input type="checkbox"/> 身を守る道具	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ホイッスル
<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	避難所で使う
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> ガスボンベ(多めに) <input type="checkbox"/> なべ <input type="checkbox"/> ライターかチャッカマン <input type="checkbox"/> 万能ナイフ類
<input type="checkbox"/> ラップフィルム	食器に敷く、体に巻いて保温、止血など、あると便利
<input type="checkbox"/> 食器	<input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> 割り箸
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> ビワの葉エキス(切り傷、やけど、かゆみ、虫刺されなど万能)
<input type="checkbox"/> 防寒グッズ	<input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> 衣服	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> スニーカー <input type="checkbox"/> 長靴 <input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> ビニール袋(ごみ用など)	<input type="checkbox"/> 簡易トイレや雨具、敷物として使える
<input type="checkbox"/> ビニールシート	<input type="checkbox"/> 布粘着テープ
<input type="checkbox"/> 女性用品	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> くし、ブラシ <input type="checkbox"/> 化粧品
<input type="checkbox"/> 高齢者用品	<input type="checkbox"/> 紙おむつ、紙パンツ <input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 介護用品 <input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/> 眼鏡 <input type="checkbox"/> 補聴器
<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品	<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> 紙おむつ