

# 野田市職員の防災士がおすすめる備蓄品チェックリスト その①

## 非常時にすぐに持ち出す“非常持ち出し袋”

※ 1人分の目安です。一人ひとり準備しましょう！

チェック日： 年 月 日

☑	項目	数量	子ども	高齢者
<input type="checkbox"/>	リュックサック（雨よけカバー付き）	1つ	😊	☆
<input type="checkbox"/>	水（500ml）	1本	◆	
<input type="checkbox"/>	非常食（主食及び副食・軽量で長期保存可能・アレルギー対応）	1日分（1～3食程度）	◆	😊 ☆
<input type="checkbox"/>	加熱袋	1～3回分		
<input type="checkbox"/>	軽食・おやつ（普段から食べ慣れている食べ物・アレルギー対応）	1～3回分	◆	😊 ☆
<input type="checkbox"/>	紙食器	1～3回分		
<input type="checkbox"/>	割り箸・先割れスプーン・ストロー	1～3回分	😊	☆
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	1個	◆	
<input type="checkbox"/>	スマホなどのポータブル充電器	1～2個	◆	
<input type="checkbox"/>	乾電池（単3 及び 単4）	各4本	◆	
<input type="checkbox"/>	応急手当セット（傷薬、ばんそうこう、ガーゼ、三角巾など）	コンパクトで1セット	◆	
<input type="checkbox"/>	いつも飲んでいる薬（常備薬）	1日分（服用回数に合わせて）	◆	😊 ☆
<input type="checkbox"/>	貴重品①（停電不通対策の現金、小銭10円、家族の写真、電話帳など）	1セット	◆	
<input type="checkbox"/>	貴重品②（免許証や保険証の写し、お薬手帳など）	1セット	◆	
<input type="checkbox"/>	メモ帳及びペン	1セット		
<input type="checkbox"/>	万能ナイフ（十徳ナイフ）	1本		
<input type="checkbox"/>	ろうそく	1本		
<input type="checkbox"/>	ライター	1本		
<input type="checkbox"/>	アルミシート（保温シート）	1つ		
<input type="checkbox"/>	ビニール袋（ゴミや汚物入れとして使用）	各2～3枚（サイズは大小で用意）		
<input type="checkbox"/>	トラベルセット（歯ブラシ、歯磨き粉、耳栓など）	1セット		
<input type="checkbox"/>	スリッパ（避難所内を歩くため）	1足	😊	
<input type="checkbox"/>	運動靴を入れる袋（避難所に入る時、靴が無くならないように）	1袋		
<input type="checkbox"/>	携帯トイレ	1～3回程度	◆	😊 ☆
<input type="checkbox"/>	不織布マスク	1～5枚（個別包装）		
<input type="checkbox"/>	除菌ウェットティッシュ	1つ	◆	
<input type="checkbox"/>	手指アルコール消毒液・ハンドジェル・アルコールスプレー	いずれか1つ	◆	
<input type="checkbox"/>	体温計（非接触型体温計）	1つ	◆	
<input type="checkbox"/>	衣類（下着など）	着替え1回分	◆	😊 ☆
<input type="checkbox"/>	タオル（汗ふきや手拭きなどで使用）	1枚		
<input type="checkbox"/>	生理用品	1日分		
<input type="checkbox"/>	授乳セット（粉ミルクや液体ミルクなど）	1日分（乳児の月齢次第）	◆	😊
<input type="checkbox"/>	育児セット（紙おむつ、だっこ紐など）	1日分（乳児の月齢次第）	◆	😊
<input type="checkbox"/>	暑さ対策（うちわ、扇子など）	1日で必要な数量	◆	
<input type="checkbox"/>	寒さ対策（使い捨てカイロなど）	1日で必要な数量	◆	
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

生活する上で必要なモノを追加してください！

## “非常持ち出し袋”と一緒に身につけて避難！

※ 1人分の目安です。一人ひとり準備しましょう！

チェック日： 年 月 日

☑	項目	数量	子ども	高齢者
<input type="checkbox"/>	履き慣れた運動靴（釘抜き防止インソール付き）	1足	◆	😊 ☆
<input type="checkbox"/>	レインコート・かっぱ	1着	◆	😊
<input type="checkbox"/>	ヘルメット・防災ずきん	1個	😊	
<input type="checkbox"/>	軍手	一双	😊	
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト・懐中電灯・ペンライト	いずれか1つ	◆	
<input type="checkbox"/>	ホイッスル	1個		
<input type="checkbox"/>	暑さ対策（冷感タオルなど）	1日で必要な数量	◆	😊 ☆
<input type="checkbox"/>	寒さ対策（防寒着など）	1日で必要な数量	◆	😊 ☆
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

避難する上で必要なモノを追加してください！

※ 😊 と ☆ が付いている備蓄品は、要配慮者（子どもや高齢者など）がいる場合、注意が必要です。

※ ◆ が付いている備蓄品は、定期的に補充が必要だったり、サイズが変わったりする場合があります。賞味期限（使用期限）が切れる前に交換しましょう。

## 野田市職員の防災士がおすすめする備蓄品チェックリスト その②

自宅で避難生活を続けるために必要なもの

※ 家族構成や人数で必要な数量が違います。確認して備えましょう！

チェック日： 年 月 日

☑	項目	数量	子ども	高齢者
<input type="checkbox"/>	水（2L・500mlのペットボトル）	1日1人3L × 人数分 × 3日間～1週間程度	◆ ◎	
<input type="checkbox"/>	水タンク（6L～10L）	1～3袋 ※ 持ち運びできるかチェック！	◆	
<input type="checkbox"/>	非常食（普段から食べ慣れている食べ物・缶詰など長期保存可能・アレルギー対応）	1日1人3食 × 人数分 × 3日間～1週間程度	◆ ◎ ☺ ☆	
<input type="checkbox"/>	軽食・おやつ（普段から食べ慣れている食べ物・アレルギー対応）	1日1人1～2食 × 人数分 × 3日間～1週間程度	◆ ◎ ☺ ☆	
<input type="checkbox"/>	紙食器	1日1人3食 × 人数分 × 3日間～1週間程度		
<input type="checkbox"/>	割り箸・先割れスプーン・ストロー	1日1人3食 × 人数分 × 3日間～1週間程度	☺	☆
<input type="checkbox"/>	サランラップ	1～3本	◎	
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ（ボトルタイプ）	1つ	◆ ◎	
<input type="checkbox"/>	携帯トイレ	1日5回 × 人数分 × 3日間～1週間程度	◆ ☺ ☆	
<input type="checkbox"/>	トイレトイペーパー	1セット（12ロール）	◎	
<input type="checkbox"/>	ビニール袋（ゴミや汚物入れとして使用）	各20～50枚（サイズは大小中で用意）		
<input type="checkbox"/>	洗面用具（歯ブラシ・歯磨き粉など）または 歯磨きガム	1セット × 人数分	◆ ◎	
<input type="checkbox"/>	水のいらないシャンプー	1セット × 人数分	◆	
<input type="checkbox"/>	体拭き使い捨てシート	1セット × 人数分	◆	
<input type="checkbox"/>	タオル（大・小）	各サイズ × 人数分	◎	
<input type="checkbox"/>	応急手当セット（傷薬、ばんそうこう、ガーゼ、三角巾など）	1セット	◆ ◎	
<input type="checkbox"/>	いつも飲んでいる薬（常備薬）	1週間分 ※ 個々に必要な薬を準備	◆ ☺ ☆	
<input type="checkbox"/>	貴重品①（停電不通対策の現金、小銭10円、家族の写真、電話帳など）	1セット	◆	
<input type="checkbox"/>	貴重品②（免許証や保険証の写し、お薬手帳など）	1セット	◆	
<input type="checkbox"/>	万能ナイフ（十徳ナイフ）	1本		
<input type="checkbox"/>	LEDランタン（寝室やリビング、トイレなどで使用）	必要な部屋数 × 1本	◆	
<input type="checkbox"/>	乾電池（単1～単4）	単1～2は各4本、単3～4は各10～20本	◆ ◎	
<input type="checkbox"/>	不織布マスク（1箱あたり50枚入り・個別包装）	1～2箱	◎	
<input type="checkbox"/>	除菌ウェットティッシュ（ボトルタイプ）	1つ	◆ ◎	
<input type="checkbox"/>	手指アルコール消毒液・ハンドジェル・アルコールスプレー	いずれかボトルサイズで1つ	◆ ◎	
<input type="checkbox"/>	体温計（非接触型体温計）	1～2つ（予備として）	◆	
<input type="checkbox"/>	生理用品	1週間分	◆ ◎	
<input type="checkbox"/>	授乳セット（粉ミルクや液体ミルクなど）	1週間分（乳児の月齢次第）	◆ ◎ ☺ ☆	
<input type="checkbox"/>	育児セット（紙おむつ、だっこ紐など）	1週間分（乳児の月齢次第）	◆ ◎ ☺ ☆	
<input type="checkbox"/>	暑さ対策（うちわ、扇子など）	1週間分で必要な数量	◆	
<input type="checkbox"/>	寒さ対策（使い捨てカイロなど）	1週間分で必要な数量	◆	
<input type="checkbox"/>	毛布	人数分		
<input type="checkbox"/>	寝袋	人数分		
<input type="checkbox"/>	アルミシート（保温シート）	人数分		
<input type="checkbox"/>	使い捨て手袋（箱で50枚～100枚入り）	1～2箱 ※ 子どもなどはサイズ違いで用意		
<input type="checkbox"/>	老眼鏡・補聴器	各1つ ※ 必要な人だけ	◆	☆
<input type="checkbox"/>	入れ歯・入れ歯入れケース（殺菌剤付き）	1セット ※ 殺菌剤は1週間分	◆	☆
<input type="checkbox"/>	湿布薬	1週間分	◆ ◎	☆
<input type="checkbox"/>	つえ	1つ	◆	☆
<input type="checkbox"/>	身体障害者手帳の写し	持っている人のみ	◆	☆
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

普段使っているモノを予備として多めに用意すればOK！

普段使っているモノを予備として多めに用意すればOK！

生活する上で必要なモノを追加してください！

さらに備えておきたいもの・役に立つもの

チェック日： 年 月 日

☑	項目	数量	子ども	高齢者
<input type="checkbox"/>	軍手（片付けや復旧作業で使用）	1双	☺	
<input type="checkbox"/>	ロープ（片付けや復旧作業で使用）	1セット		
<input type="checkbox"/>	ハールなどの工具（片付けや復旧作業で使用）	1本		
<input type="checkbox"/>	ブルーシート（雨漏り対策や窓の応急処理として使用）	1～3枚	◆	
<input type="checkbox"/>	五徳付きの固形燃料（食べ物や飲み物を温めるのに使用）	3～7個程度		
<input type="checkbox"/>	ステンレスマグカップ（飲み物を固形燃料の火で温めるのに使用）	人数分		
<input type="checkbox"/>	消火器（初期消火用）	1本	◆	
<input type="checkbox"/>	発電機（蓄電式・カセットガス式）	家庭にあったもの1つ	◆	

※ ◎ と ☆ が付いている備蓄品は、要配慮者（子どもや高齢者など）がいる場合、注意が必要です。

※ ◆ が付いている備蓄品は、定期的な補充が必要だったり、サイズが変わったりする場合があります。賞味期限（使用期限）が切れる前に交換しましょう。

※ ◎ が付いている備蓄品は、普段から使いながら補充していくローリングストックが可能な備蓄品になります。