



防災用品 チェックリスト

アイテム	チェック	内 容
1 飲料水		1人1日3リットルが目安ですので、3日～4日分を用意しておくことをおすすめします。
2 非常食		缶詰(缶切りが要らないもの)やレトルト食品など保存が利くものが必要です。
3 調理用具・簡易食器		落としても割れないステンレス製の鍋や、プラスチック製の食器がおすすめです。
4 コンパクトバーナー		お湯を沸かしたり、レトルト食品などを温めるために役立ちます。
5 燃料		固形燃料や液体燃料など用途にあわせた燃料を用意する必要があります。
6 レジャーシート		地面に直接座る場合、外傷や体温をうばわれるのを防いでくれます。
7 サバイバルシート		コンパクトな緊急用シートです。気温の変化や雨・風から体を守るためのシートです。
8 懐中電灯(ライト)		夜の移動の際に役立ちます。予備の電池も用意しておくことをおすすめします。
9 ランタン		停電時など周りを照らすのに役立ちます。予備の電池や燃料(液体燃料)なども用意しておくことをおすすめします。
10 ラジオ		災害時の緊急情報を得るために必要です。
11 携帯電話充電器		乾電池などで充電ができるものと、携帯電話が継続的に使用でき、情報収集に役立ちます。
12 寝袋・ブランケット		避難所などでの寝床の確保に必要です。ブランケットがあれば温度調整などに役立ちます。
13 防寒用具・雨具		フリースジャケット、カイロなど体温調整に役立つものや、雨に濡れないためのレインスーツなどがあると役立ちます。
14 衣料・下着		着替え用のTシャツや防寒にも役立つ機能性インナーなどがあると便利です。
15 シューズ		運動靴など動きやすいものが必要です。長靴もあると便利です。
16 救急用品・常備薬		消毒液・包帯・絆創膏・ガーゼを、クーラーボックスなどにいれておくことをおすすめします。
17 簡易トイレ		トイレがない場合や、トイレがあっても混んでいる場合に役立ちます。
18 バックパック		荷物を入れて移動する際に便利です。
19 ウォータータンク		折りたたみのできるものや、車輪のついたクーラーボックスなどがあると便利です。
20 コンパス		道路が寸断したりした際の迂回路や避難場所の確認などに役立ちます。