



災害の「備え」チェックリスト



非常用持ち出し袋

☒	品目	☒	品目2
☐	水	☐	読売新聞(保温、吸水等用途多数)
☐	食品(米、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど最低3日分)	☐	洗面用具
☐	防災用ヘルメット、防災用頭巾	☐	歯ブラシ・歯磨き粉
☐	衣類、下着、軍手	☐	タオル
☐	レインウェア	☐	ペン・ノート
☐	紐なしのズック靴		～感染症対策にも有効です！！～
☐	懐中電灯(※手動充電式が便利)	☐	マスク
☐	携帯ラジオ(※手動充電式が便利)	☐	手指消毒用アルコール
☐	予備電池、携帯充電器	☐	石鹸・ハンドソープ
☐	マッチ・ろうそく	☐	ウェットティッシュ
☐	救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	☐	体温計
☐	使い捨てカイロ		～一緒に携行しよう！！～
☐	ブランケット	☐	貴重品(通帳、現金、パスポート、運転免許証、診察券、マイナンバーカード等)

子供がいる家庭の備え

☒	品目	☒	品目2
☐	ミルク(キューブタイプ)	☐	子供の靴
☐	子供用紙おむつ	☐	離乳食
☐	抱っこ紐	☐	携帯用お尻洗浄機
☐	使い捨て哺乳瓶	☐	携帯カトラリー(スプーンなど)
☐	お尻拭き	☐	ネックライト

女性の備え

☒	品目	☒	品目2
☐	生理用品	☐	おりものシート
☐	サニタリーショーツ	☐	中身の见えないゴミ袋
☐	防犯ブザー、ホイッスル		

高齢者がいる家庭の備え

☒	品目	☒	品目2
☐	大人用紙パンツ	☐	持病の薬
☐	介護食	☐	補聴器
☐	デリケートゾーンの洗浄剤	☐	吸水パッド
☐	杖	☐	お薬手帳のコピー
☐	入れ歯・洗浄剤		

備蓄品

☒	品目
☐	食料や水(最低3日分、できれば1週間分×家族分)
☐	日用品(ティッシュ、トイレトペーパー)
☐	日用品(ラップ、ごみ袋、携帯トイレなど)

他にも家庭に必要なもの、家族の集合場所などは日ごろから相談・準備しておきましょう！！

我が家の集合場所は

↓読売新聞のご用命は下記読売センター(YC)まで↓

◆読売センター住之江中央
TEL 6685-0758/FAX 6685-0828

◆読売センター咲洲南港
TEL 6613-0248/FAX 6613-3956

◆読売センター加賀屋
TEL 6681-0262/FAX 6682-7670