

持ち出し品・備蓄品チェックリスト

印刷してチェックリストとしてお使いください。

check	持ち出し品		点検日	
<input type="checkbox"/>	ヘルメット		/	/
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	予備の電池、電球を忘れずに	/	/
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	予備の電池を忘れずに	/	/
<input type="checkbox"/>	携帯充電器	ソーラー式や手回し式でない場合には予備の電池を忘れずに	/	/
<input type="checkbox"/>	非常食	乾パン、缶詰など最低1日分	/	/
<input type="checkbox"/>	飲料水	1人1日2～3リットル×家族の人数分用意したい	/	/
<input type="checkbox"/>	救急医薬品	常備薬、さず薬、ばんそうこう、痛み止め、ガーゼや脱脂綿、包帯、解熱剤、風邪薬、胃腸薬、目薬など	/	/
<input type="checkbox"/>	ろうそく、ライター(マッチ)		/	/
<input type="checkbox"/>	貴重品	預貯金通帳、印鑑など	/	/
<input type="checkbox"/>	現金	買い出しのときなどに利用。公衆電話でも使えるよう10円玉の用意を	/	/
<input type="checkbox"/>	健康保険証、住民票のコピー		/	/
<input type="checkbox"/>	軍手	手を保護する防刃タイプなどが便利	/	/
<input type="checkbox"/>	マルチツール	ナイフ、せん抜き、缶切り、ドライバー、穴あけ工具、毛抜き、はさみなど	/	/
<input type="checkbox"/>	ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、タオル	ウェットティッシュは長期保存ができるものを	/	/
<input type="checkbox"/>	ビニール袋、ビニールシート	保存容器やごみ袋、給水袋の代用などに使える	/	/
<input type="checkbox"/>	下着	下着上下と靴下など	/	/
<input type="checkbox"/>	毛布、サバイバルブランケット、ポンチョ	寒いときに使用するほか、雨よけや着替えの際の目隠しとしても使える	/	/

check	備蓄品		点検日	
<input type="checkbox"/>	食品(缶詰、レトルト食品、栄養補助食品など)	自宅で収納可能な日数分(理想は10日分)×人数分を用意したい	/	/
<input type="checkbox"/>	食品(チョコレート、のど飴、梅干しなど)		/	/
<input type="checkbox"/>	食品(調味料、スープ、みそ汁など)		/	/
<input type="checkbox"/>	飲料水(1人あたり1日2～3リットル)		/	/
<input type="checkbox"/>	燃料	卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど	/	/
<input type="checkbox"/>	鍋・やかん		/	/
<input type="checkbox"/>	簡易食器	わりばし、紙皿、紙コップなど	/	/
<input type="checkbox"/>	毛布、タオルケット、寝袋など		/	/
<input type="checkbox"/>	洗面用具	歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど	/	/
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ、マスク	カイロは食品や体を温めるのに便利	/	/
<input type="checkbox"/>	ラップ、アルミホイル、新聞紙など	寒いとき体にラップを巻くと体温が下がるのをおさえられる	/	/
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ、トイレトペーパー		/	/
<input type="checkbox"/>	予備のめがね、補聴器など		/	/
<input type="checkbox"/>	簡易トイレ		/	/
<input type="checkbox"/>	工具類	ロープ、ボール、スコップ、のこぎり、車のジャッキなど	/	/