

安心への第一歩

安心こちゃんの

防災チェックリスト

非常用持ち出し袋

- ☐ 水
- ☐ 食品
- ☐ 防災用ヘルメット・防災頭巾
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ スニーカー
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ロウソク
- ☐ 救急用品
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート
- ☐ マスク
- ☐ 石鹸・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 体温計
- ☐ 貴重品

備蓄品

- ☐ 食料・水（最低3日分!できれば1週間分）×家族分
- ☐ 生活用品 ティッシュ・トイレットペーパー・ラップ・ごみ袋・携帯用トイレ・・・など

子供がいる家庭の備え

- ☐ ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子供用紙おむつ
- ☐ お尻拭き
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 子供の靴

高齢者がいる家庭の備え

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

女性の備え

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