

# 非常持出品かんたんチェックリスト

～家族で防災会議を開きましょう！～

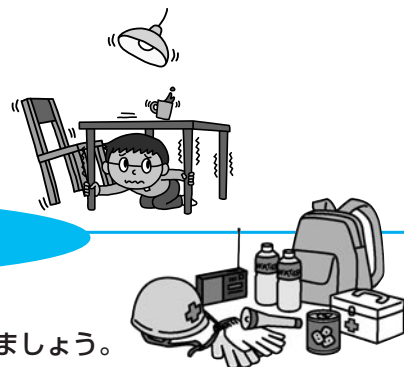


東京海上日動

災害は何の前ぶれもなく、突然やってきます。

地震・津波・台風・洪水などの自然災害は待たなし！

少しでも災害被害を軽減できるよう、普段から防災対策をしておきましょう。



## 非常用 持出品 チェックリスト

### すぐに 持ち出すもの

すぐに取り出せる場所に  
保管することが大切です。

準備ができたら、しましょう。  
すべてがそろったら、日付を入れましょう。

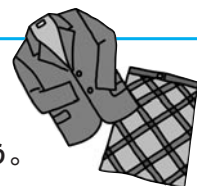
飲料水 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> カンパン・クラッカー <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 缶詰・缶きり・ナイフ <small>※賞味期限に注意しましょう。</small>	チェック日 年 月 日
防災 用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 電球 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 口ウソク <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> 防災ずきん <small>※電池の消耗度に注意しましょう。</small>	チェック日 年 月 日
日用品	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 寝袋	チェック日 年 月 日
緊急 医療品	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> キズ薬 <input type="checkbox"/> 解熱剤・かぜ薬・胃腸薬 <input type="checkbox"/> ばんそうこう・包帯 <small>※薬の使用期限に注意しましょう。</small>	チェック日 年 月 日
貴重品	<input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 現金（小銭） <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー・運転免許証のコピー	チェック日 年 月 日

## 非常用 備蓄品 チェックリスト

### 復日までに 数日間必要なもの

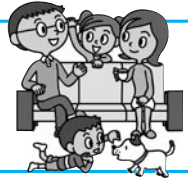
復日まで3日分は用意しましょう。

準備ができたら、しましょう。  
すべてがそろったら、日付を入れましょう。



飲料水 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> カンパン・クラッカー <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 缶詰・缶きり・ナイフ <small>※賞味期限に注意しましょう。</small>	チェック日 年 月 日
防災 用品	<input type="checkbox"/> 燃料（卓上コンロ・固形燃料・予備のガスボンベ） <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> ポリタンク	チェック日 年 月 日
日用品	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> 予備メガネ <input type="checkbox"/> やかん・なべ・ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> 簡易食器（わりばし・紙皿・紙コップ） <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ティッシュ・トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> シャンプー <input type="checkbox"/> シャンプー（水のいらぬもの） <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 工具類（のこぎり・バール・スコップ）	チェック日 年 月 日

ご家族であらかじめ  
決めておきましょう。



## 防災メモ

# ご家族で 防災会議をしましょう

チェックリスト

## 防災MAP

避難場所までの複数の道のりを書いておきましょう。  
公共トイレや危険箇所も書いておくと役立ちます。

わが家の  
避難場所

家族の  
集合場所

(避難場所では出会えなかった場合)

非難時の  
緊急連絡先

家族の名前	生年月日	血液型

緊急 連絡先 メモ	連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
	役所・役場		水道局	
	消防署		病院	
	警察署		薬局	
	ガス会社		交通機関	
	電力会社			

## 連絡方法

# 無事を 伝えましょう

自分から情報を発信する  
ことが大切です。



チェックリスト

NTT災害用  
伝言ダイヤル  
の使い方

伝言を録音するには 自宅の電話番号を入力後、  
伝言を吹き込みます。

171 ガイダンス → 1 ガイダンス → 市外局番からの  
電話番号

伝言を聞くには 被災地の人の電話番号を  
入力後、伝言を聞きます。

171 ガイダンス → 2 ガイダンス → 市外局番からの  
電話番号

携帯災害用  
伝言板  
サービス

携帯各社のwebサー  
ビスのトップ画面に立ち上  
がっている「災害用伝  
言板」を選択

伝言の登録

伝言の確認

毎月1日や防災週間※などに、この災害  
用伝言板体験サービスが受けられます。  
※サービスの日程は、携帯会社によって異なり  
ます。各社ホームページにてご確認ください。

### 〈リンク集〉

- 「みんなで防災のページ」 <http://www.bousai.go.jp/minna/>
- 「災害被害を軽減する国民運動のページ」 <http://www.bousai.go.jp/km/>
- 「わが家の地震対策」（静岡県） <http://www.taishinnavi.pref.shizuoka.jp/antearthquake/index.html>
- 「災害時の電話利用方法」（社団法人 電気通信事業者協会） <http://www.tca.or.jp/information/disaster.html>