

非常用
持出品
チェックリスト

避難時に
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。
用意ができれば、☒しましょう。



品名	チェック欄
ラジオ	
くつ・スリッパ	
ソーラー手回し充電ライト（携帯充電器付き）	
着替え	
防災用ヘルメット・防災頭巾	
レインウェア	
救急用品	

品名	チェック欄
現金（硬貨も）	
笛（ホイッスル）	
保険証や免許証のコピー	
お薬手帳	
メガネなどないと困るもの	

家族の状況に合わせて準備しておこう

品名	チェック欄
女性がいる場合	
肌着（下着）・カップ付きインナー	
生理用品	
化粧水・乳液など	
水のいらないシャンプー	
防災ブザー	
乳幼児がいる場合	
おむつ	
おしりふき	
ミルク、哺乳瓶	
おもちゃや絵本	
母子健康手帳のコピー	

品名	チェック欄
高齢者がいる場合	
常備薬、服用中の薬	
老眼鏡や入れ歯など	
介護用品（折りたたみ杖など）	
大人用オムツ	
おかゆなど柔らかい非常食	
障がい者がいる場合	
障害者手帳のコピー・ヘルプカード	
緊急連絡カード（かかりつけの医療機関名、常備薬の種類などを記載）	
常備薬・服用中の薬	
白杖 ※1 視覚障がい者の場合	
筆談器具（磁気ボード、筆記用具など）※2 聴覚障がい者の場合	

非常用
備蓄品
チェックリスト

避難生活のために
用意しておくもの

最低でも7日分は用意しておきましょう。
用意ができれば、☒しましょう。



品名	チェック欄
飲料水・非常食	
ティッシュ・トイレットペーパー	
予備の乾電池	
ラップ・アルミホイル	
卓上コンロ・ガスボンベ	
虫刺され予防スプレー	

品名	チェック欄
マスク、消毒液、ウェットティッシュ、使い捨てグローブ、殺菌作用の喉スプレー、などの衛生用品	
体温計	
解熱剤、冷却シート	

防災メモ

ご家族で 防災会議をしましょう

ご家族であらかじめ
決めておきましょう。



チェックリスト

家族の名前	生年月日	血液型

わが家の 避難場所

(避難場所では出会えなかった場合)

家族の 集合場所

避難時の 緊急連絡先

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。

緊急 連絡先 メモ

連絡先

電話番号

役所・役場
消防署
警察署
ガス会社
電力会社

連絡先

電話番号

水道局
病院
薬局
交通機関

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。

171



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。

災害用伝言ダイヤル (171)



<https://group.ntt.jp/disaster/service/web171.html>

災害用伝言板 NTT ドコモ



https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster_board/

災害用伝言板 KDDI (au)



<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

災害用伝言板 ソフトバンク



<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

※PC サイトが表示される場合があります。