

防災チェックシート



東京海上日動

**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	
現金(硬貨も)	
笛(ホイッスル)	
保険証や免許証のコピー	

品名	チェック欄
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	

**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	

品名	チェック欄