

チェックリスト

持っていくもの・備えるもの

自宅から避難する際に緊急に持ち出す日用品や備えるものを用意しましょう。以下のリストは代表的なものです。各家庭の状況に合わせて必要なものを揃えましょう。

	品名
妊婦	<input type="checkbox"/> 分娩準備品（入院グッズ）
	<input type="checkbox"/> かかりつけ医以外の病院の場所・連絡先を記入したカードなど
	<input type="checkbox"/> マタニティマーク
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
乳児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク（キューブ、スティックタイプが便利）・液体ミルク
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶乳首
	<input type="checkbox"/> 離乳食・おやつ
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
	<input type="checkbox"/> おしりふき
	<input type="checkbox"/> 抱っこひも・おんぶひも
	<input type="checkbox"/> ガーゼ
	<input type="checkbox"/> 綿棒
	<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用爪きり
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
幼児	<input type="checkbox"/> 子どもにあった非常食
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
	<input type="checkbox"/> おしりふき
	<input type="checkbox"/> おもちゃ
	<input type="checkbox"/> 身元情報がわかるカード（親の連絡先、名前など）
<input type="checkbox"/> 子どもの靴	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

品名

食料など

- 非常食（3日分以上、理想は1週間分）
- レトルト食品・缶詰
- 飲料水（1人あたり1日3リットル、3日分以上）
- カセットコンロ（カセット用ボンベも）
- 万能ナイフ
- ポリ容器（給水用に）
- スプーンとフォーク
- 紙コップ（哺乳瓶の代わりにもなります）
- 食品用ラップ

清潔・健康のためのもの

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 災害用トイレ（携帯トイレも） |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> トイレトペーパー |
| <input type="checkbox"/> 保険証・診察券・子ども医療費助成受給券（コピー） | <input type="checkbox"/> 着替え（下着、防寒具、雨具なども） |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳（予定日、病院の連絡先などを記載しておく） | <input type="checkbox"/> ビニール袋（レジ袋など） |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・消毒液 | <input type="checkbox"/> 不透明のビニール袋（おむつの処理など） |
| | <input type="checkbox"/> タオル類（ブランケットなど） |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 化粧品（化粧水や乳液、リップクリームなど） |
| <input type="checkbox"/> 生理用品（おりものシート） | <input type="checkbox"/> アレルギー情報カード（アレルギーを持っている子どもには携帯） |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> |

共通

その他

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（手回しが便利） | <input type="checkbox"/> ソーイングセット |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> キッチンバサミ |
| <input type="checkbox"/> 電池（多めに） | <input type="checkbox"/> 布製テープ |
| <input type="checkbox"/> 携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 筆記用具（メモ帳も） |
| <input type="checkbox"/> ローソク、ライター | <input type="checkbox"/> 車・家の予備のカギ |
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭も） | <input type="checkbox"/> 予備のメガネ |
| <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> レジャーシート（断熱マット） | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 毛布、バスタオル（防寒のためなど） | <input type="checkbox"/> |

MEMO

A large rectangular area with a brown border and rounded corners, containing 20 horizontal dashed lines for writing.