



# 備えて安心！ 防災用品チェックリスト

株式会社まるよし



## 食料

- 水、給水袋
- 食品 ※3～7日分 × 家族分  
(米、缶詰、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど)



## 身につけるもの

- 衣類・下着
- 雨具、ヘルメット、軍手・皮手袋
- ヘルメット
- スリッパ・長ぐつ・安全ぐつ
- 予備のメガネ、コンタクトレンズ



## 暖房

- アルミ保温シート、毛布
- 使い捨てカイロ
- レジャーシート



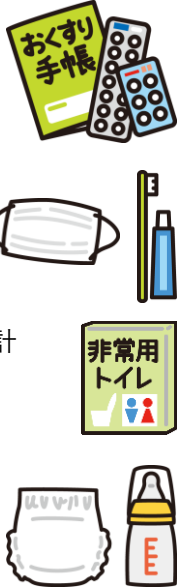
## 貴重品 (控えやコピー)

- 現金、小銭
- 車や家の予備鍵
- 銀行の口座番号 (預金通帳)、保険契約番号
- 健康保険証、母子健康手帳
- 身分証明書 (運転免許証、パスポート)
- 緊急時の連絡先 (家族・親戚・知人)、家族の写真



## 衛生

- 持病の薬、常備薬、お薬手帳
- 救急セット  
(ばんそうこう、包帯、消毒液など)
- 歯ブラシ、歯磨き粉
- タオル、洗面用具、ビニール袋
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- マスク、消毒用アルコール、体温計
- 石けん、ハンドソープ
- トイレットペーパー、簡易トイレ
- 紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶
- 生理用品



## 情報・照明・その他

- スマホ・携帯の充電器
- 携帯ラジオ
- LEDライト
- 乾電池・モバイルバッテリー
- マッチ・ライター・ろうそく
- ペン・メモ、笛やブザー
- はさみ、ナイフ



そのほか、自分や家族に必要なものを  
準備し、まとめておきましょう

メモ