



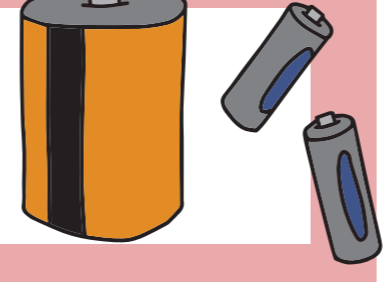

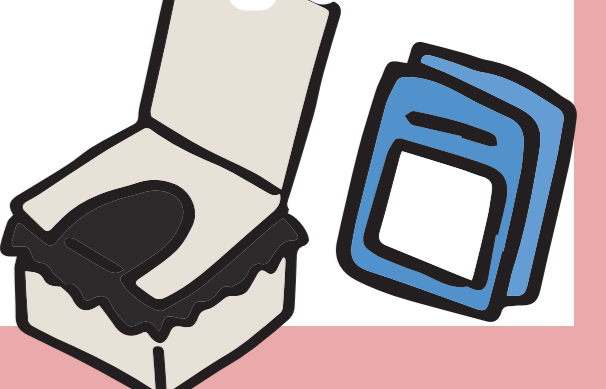

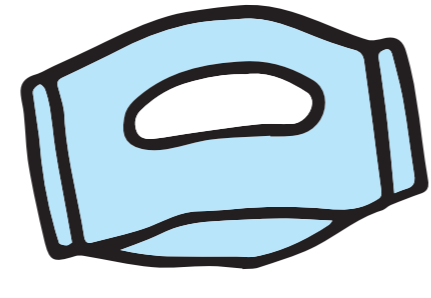
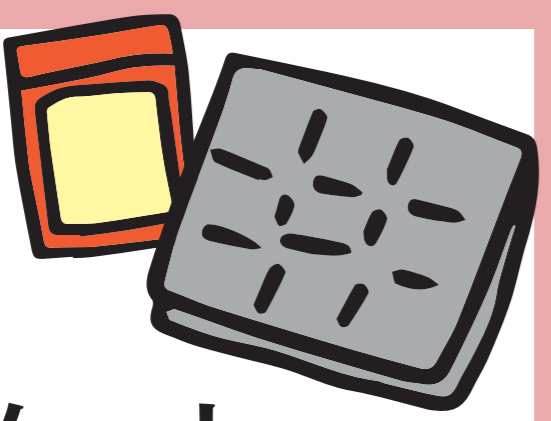





持ち出しバッグに入れておきたい！ 防災用品チェックリスト

自分の備えをチェックしてみよう！

WEBでも
配信中！



<input type="checkbox"/> 飲料水 	<input type="checkbox"/> 非常食 	<input type="checkbox"/> 現金 	<input type="checkbox"/> 貴重品  預金通帳・ 運転免許証・ 保険証のコピー・ 印鑑	<input type="checkbox"/> 常備薬 
<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> 携帯電話  スマートフォン	<input type="checkbox"/> 充電器  モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> ライター マッチ	<input type="checkbox"/> ヘルメット 防災頭巾 
<input type="checkbox"/> 多目的ラジオ  LEDライト 一体型	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 乾電池 	<input type="checkbox"/> 雨具  傘 レインコート	<input type="checkbox"/> レジャー シート
<input type="checkbox"/> 軍手 	<input type="checkbox"/> ガムテープ	<input type="checkbox"/> サランラップ 	<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ 
<input type="checkbox"/> ロープ 	<input type="checkbox"/> タオル ハンカチ 	<input type="checkbox"/> ポリ袋 	<input type="checkbox"/> ふろしき	<input type="checkbox"/> トイレット ペーパー 
<input type="checkbox"/> 給水タンク	<input type="checkbox"/> ウエット ティッシュ 	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> アイマスク 耳せん	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> アルミ ブランケット 	<input type="checkbox"/> 石けん ハンドソープ 	<input type="checkbox"/> マスク 	<input type="checkbox"/> 救急セット  絆創膏・ 湿布・ テープ	<input type="checkbox"/> メモ帳 油性ペン
<input type="checkbox"/> 使い捨て カイロ 	<input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> 手指 消毒液 	<input type="checkbox"/> 家族写真	<input type="checkbox"/> 緊急連絡先 メモ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

あくまで参考としてご利用ください。必要なものを確認しながら、それぞれのご家庭や環境に合わせて準備しましょう。

「知って」「備える」防災備蓄！

いざという時のために。
日頃の備えを見直そう。

最低3日分 × 人数分
非常食・飲料水を備蓄

必要な防災用品を
あらかじめバッグに
詰めていつでも持ち
出せるように準備

ローリングストック
で普段から無駄なく
備蓄を始めよう



ローリング
ストックって
なに？

普段からちょっと多めにストック食材を買い置き。
古いものから定期的に食べていき、食べた分を買い足して備蓄していく方法。
“食べながら備える”ため、消費期限の短いレトルト食品等も非常食として扱えます！



自宅以外にも準備しておきたい！

防災用品チェックリスト

外出時編

仕事場編

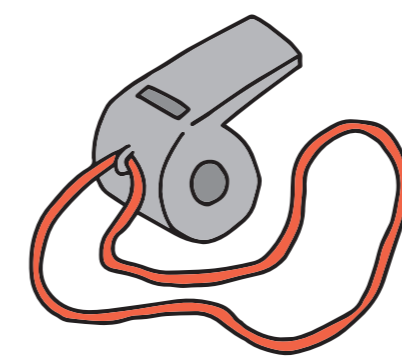
外出時の備え

災害はいつどこで起きるか分からない！

- 飲料水
- 持病薬
- 飴などのお菓子
- モバイルバッテリー
- 現金（10円玉含む）



- 身元・緊急連絡先が分かるもの
- ビニール袋
- ホイッスル
- 替えのマスク
- ウェットティッシュ



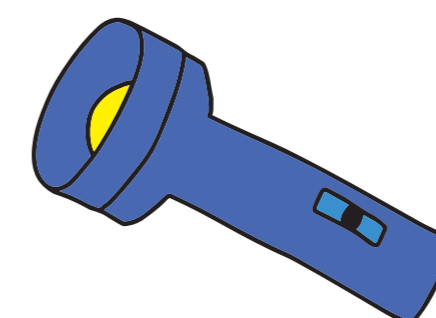
仕事場での備え

ロッカーやデスクの下に常に準備を！

- 飲料水
- 日持ちする食料
- ビニール袋
- モバイルバッテリー
- 徒歩での帰宅路地図
- 小型ラジオ



- 乾電池
- 懐中電灯
- カイロ
- スニーカー
- 簡易トイレ



家族や身近な人とも共有しよう！

災害用伝言ダイヤルの使い方を確認しておこう！

伝言の「録音」・「再生」方法

録音 171 にダイヤル ▶ ガイダンス ▶ 1 を押し ▶ 電話番号を入力 090-XXX-XXXX

再生 171 にダイヤル ▶ ガイダンス ▶ 2 を押し ▶ 電話番号を入力 090-XXX-XXXX

詳しくはこちら

総務省「災害用伝言サービス」



NTT 東日本「災害用伝言ダイヤル」専用ページ



PICK UP! SHOP



缶詰やインスタント、レトルト食品はローリングストックに。



そのまま食べられる加熱、包丁いらずの野菜やフルーツは常にセット！



お菓子も非常食！糖分やエネルギー補給にも。



ダイソーなら多くの防災グッズが揃うかも。リストをチェックしながら準備を。

毎日のくらしのなかで、防災を考えよう。

KAWASAKI MORE'S

〈2022年3月発行〉