

KAWASAKI
MORE'S が
考えてみました



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

モアーズHPからも
確認できるよ！



自分の備えをチェックしてみよう！

<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

詳しくはこちら

録音 1 7 1 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 1 7 1 にダイヤル ▶ ガイダンス ▶ **2** を押し ▶ 電話番号を入力 090-XXX-XXXX

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



缶づめやインスタント、
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

〈 2023年3月発行 〉