

## 地震に備える必需品チェックリスト

世帯名 : \_\_\_\_\_ 人数 : 大人\_\_\_\_名 / 子ども\_\_\_\_名 / 高齢\_\_\_\_名 更新日 : 2025年10月27日

緊急連絡先 ( 親戚・勤務先・学校・公衆電話 / 10円玉 ) : \_\_\_\_\_

家族の集合場所 : 第1\_\_\_\_\_ / 第2\_\_\_\_\_

チェック	品目	目安 ( 数量・期間 )	備考
	在宅備蓄 ( 3 ~ 7 日 )		
	飲料水	1人 / 日 3L × 3 ~ 7 日	給水袋・ポリタンクも用意
	主食・保存食 ( アルファ米 / 缶詰 / レトルト / 栄養バー )	3 ~ 7 日	ローリングストックで補充
	カセットコンロ + ポンベ	世帯 / 日 2 本 目安	着火具・風防あると安心
	簡易トイレ ( 凝固剤 / 防臭袋 )	1人 / 日 5 回	消臭・防水の二重袋推奨
	衛生 ( ウェット / 体拭き / ドライシャンプー / 石けん )	3 ~ 7 日	生理用品・紙タオル・手指消毒
	照明 ( 懐中電灯 / ランタン / ヘッドライト ) + 乾電池	十分量	機器と同規格の電池を多めに
	情報 ( 乾電池 / 手回しラジオ・充電器 )	各 1	地域防災アプリも事前導入
	衣類・防寒 ( 雨具 / 軍手 / アルミブランケット )	各人分	防寒ポンチョ・使い捨てカイロ
	生活用水 ( 浴槽貯水 / ポリタンク / 折りたたみバケツ )	十分量	給水車用の給水袋もあると
	非常持出 ( 一次 : すぐ避難 )		
	飲料水 500ml × 1 ~ 2 ・ 行動食 ( 餅 / チョコ / ナッツ )	半日分	軽量・高カロリー重視
	現金 ( 小銭・10円玉 ) ・ 鍵・身分証コピー	最低限	公衆電話 / 自販機 / 交通で使用
	救急セット・常備薬 / 処方薬・体温計	1式	絆創膏 / 包帯 / テープ / 消毒 / 手袋
	小型ライト・ホイッスル・携帯ラジオ	各 1	笛は救助要請に有効
	マスク・ティッシュ・簡易トイレ数回分	必要分	個包装が衛生的
	防寒・雨具 ( レインウェア / 手袋 / 帽子 )	各 1	夜間避難の防寒は重要
	モバイル電源 ( ケーブル / AC / 予備SIM / 連絡カード )	1台 +	家族の連絡先を紙にも記載
	家の安全・工具		
	家具固定 ( L字金具 / ポール / 耐震マット )	必須	ガラス飛散防止フィルムも
	工具 ( ドライバー / レンチ / カッター / ダクトテープ )	1式	ガス遮断レンチも準備
	消火器・靴・ヘルメット・防じんゴーグル		

## 地震に備える必需品チェックリスト（続き）

世帯名 : \_\_\_\_\_ 人数 : 大人\_\_\_\_名 / 子ども\_\_\_\_名 / 高齢\_\_\_\_名 更新日 : 2025年10月27日

緊急連絡先（親戚・勤務先・学校・公衆電話/10円玉）: \_\_\_\_\_

家族の集合場所 : 第1\_\_\_\_\_ / 第2\_\_\_\_\_

チェック	品目	目安（数量・期間）	備考
	個別ニーズ（子ども・高齢・障がい・ペット）		
	乳幼児 : ミルク/離乳食/おむつ/おしり拭き/抱っこひも	3~7日	哺乳瓶・使い捨てスプーン等
	高齢・要配慮 : 介護用品/補聴器電池/持病薬	3~7日	お薬手帳・服薬タイマー
	女性 : 生理用品/下着/プライバシー配慮品	3~7日	個包装で衛生的に
	ペット : フード/水/トイレ材/キャリー/リード/証明書	3~7日	迷子札・常用薬・写真
	連絡・書類		
	家族の安否連絡カード（集合場所/連絡先）	人数分	紙と端末の両方に保存
	重要書類のコピー（保険証/免許/保険証券等）	1式	耐水袋で保管・クラウド控え
	家族写真・自宅外観写真	各1	身元確認・迷子時の説明用
	ハザードマップ印刷・避難所情報	1部	最寄りの経路をマーキング
	現金（小銭多め・10円玉）	必要額	通信障害時の決済に備える
	調理・生活用品（追加）		
	紙皿・紙コップ・割りばし・ラップ・アルミホイル	3~7日	洗い物削減・衛生的
	ジッパー袋/ポリ袋（大小）	各20枚~	調理・仕分け・携帯トイレ代用
	ブルーシート・ロープ・養生テープ	1式	雨避け・破損部の応急処置
	浄水タブレット/浄水ボトル	人数分	断水長期化への備え
	情報・電源（追加）		
	モバイルバッテリー（大容量×複数）	2台以上	家族分・端子統一で効率UP
	充電ケーブル（USB-C/Lightning/USB-A）	各1~2	ACアダプタ・車載充電器も
	ソーラーチャージャー or 手回し発電	1台	停電長期化に有効
	医療・応急（追加）		
	三角巾・伸縮包帯・テーピング	各1~2	捻挫・固定に
	使い捨て手袋・マスク（医療用）	適量	衛生管理の基本
	ポイズンリムーバー・ピンセット・はさみ	1式	刺傷・破片除去に
	住居の応急・防犯		
	養生テープ・段ボール・緩衝材	1式	割れたガラスや家具固定に
	南京錠/ワイヤー・非常用合鍵	必要数	避難時の簡易防犯
	車載キット		
	脱出ハンマー/シートベルトカッター	各1	車内閉じ込め対策
	牽引ロープ・ブースターケーブル	各1	救援時に活躍
	折りたたみスコップ・滑り止めマット	各1	悪路・雪対策
	便利・快適（メンタル含む）		
	アイマスク・耳栓・首枕	各人分	避難所での睡眠の質向上
	カードゲーム/子ども用おもちゃ/書籍		

目安量は公的機関の推奨（内閣府・東京都・日本赤十字社・気象庁等）を参考に、本ブログの実践値を加味しています。