

# 防災チェックリスト



非常時に慌てないように、普段から少しずつ備えましょう。  
親子で一緒に準備して、防災を身近なものにしましょう！

## 家族・情報

- 家族の連絡先一覧／集合場所メモ
- 身分証・保険証・お薬手帳のコピー
- 現金（小銭多め／自販機対策）
- 防災マップ・避難所の確認
- 合言葉（安否確認用の一言）

## 飲食（3日を目安に）

- 飲料水※1人1日3L
- 主食（レトルトご飯・パック麺・クラッカー等）
- 缶詰・レトルト（開けやすいもの）
- 嗜好品（チョコ・飴・スープ等／心の栄養）
- 乳幼児食・ミルク・離乳食

## 調理・生活

- カセットコンロ／ボンベ（予備多め）
- プラスチック食器・割りばし・紙コップ
- ラップ・アルミホイル・ポリ袋（調理や衛生）
- ウェットティッシュ・キッチンペーパー

## 衛生・トイレ

- 簡易トイレ／凝固剤
- トイレットペーパー・生理用品
- 常備薬・持病薬・絆創膏・消毒
- マスク・ティッシュ・ゴミ袋（45L・70L）

## 住まい・安全

- 家具の転倒防止（L字金具・耐震ジェル）
- スリッパ（ガラス片対策）
- 室内用スニーカー（避難時用）
- 雨具

## 照明・電源・ツール

- 懐中電灯・ヘッドライト・ランタン（LED）
- 乾電池（サイズ別に予備）
- モバイルバッテリー・充電ケーブル
- 携帯ラジオ（手回し・ソーラー式だと安心）
- 笛・軍手・ガムテープ・カッター

## ペット

- ペットフード
- 迷子札・写真・ワクチン証明のコピー
- トイレ用品・ケージ・リード・予備水



**新聞紙スリッパをつくりっぱ！**  
避難所での足元保護、冷えに。



**ポンチョをつくろっちょ！**  
ゴミ袋でポンチョを作ってみよう！



**玉名市の防災情報**  
ハザードマップ及び指定避難所！