

車中泊避難の準備チェックリスト

食料品

- お水
- 塩
- ふりかけ
- レトルト食品
- 梅干し
- のりつくだ煮
- カップラーメン
- 野菜ジュース
- 缶詰
- シリアルバー食品
- 無洗米

賞味期限は
ありません！



ゆかりがお勧め



カレーなど



嗜好品

- のど飴 (かさばらないもの)
- ステックコーヒー・ティーパック
- スポーツドリンク (粉末)
- スープ・即席みそ汁 (乾燥)
- 缶詰 (みかん缶詰がお勧め)
- ガム (ミント系)・好きなお菓子
- タバコ (愛煙家は必須)
- アルコール (小瓶のウイスキー)

衛生用品

- 常備薬・ゼリー (飲み薬用)
- 絆創膏など救急用品セット
- 歯ブラシ・歯磨き (ペーパー歯磨き)
- ドライシャンプー
- ティッシュ、トイレットペーパー
- 汚物入れ用ポリ袋 (黒色)
- 除菌ウェットティッシュ
- 汗拭きシート
- 手指消毒用アルコール
- 使い捨て手袋
- 簡易組立便座 (丸洗い可能タイプ)
- 固めるトイレ (凝固剤)

衣類

- 靴下
- 着替え、下着
- 大きいゴミ袋 (市町村指定のゴミ袋)

なぜか
忘れがちな靴下



貴重品

- 小銭 (10円、100円)
- 銀行口座など重要な情報

日用品

- サランラップ
- ナイロン袋
- 軍手、作業用手袋
- 手ぬぐい (ハンカチ・タオル)
- 割りばし、スプーン
- 反射タスキ (夜間避難用)
- 香取線香 (虫よけ)
- 使い捨てカイロ
- アイマスク、耳栓
- コンタクト
- ライター、点火棒
- マスク
- サンシェードやカーテン日差し対策用品

食器に巻けば
洗わなくてOK



ガラス片
にも対応



情報収集

- ラジオ
- 携帯充電器 (モバイルバッテリー)
- 家族・親戚・友達の連絡先

避難所用品

- 懐中電灯・乾電池・ろうそく
- カセットコンロ、ボンベ
- ブルーシート (厚手タイプ)
- 養生テープ・ロープ (ブルーシート固定)

その他

- 油性ペン
- メモ帳 (出来れば耐水紙)
- 写真 (家族、ペット)

防災グッズは、買って安心するのではなく、備えておいて良かったと思う物が一番の防災グッズです。住む環境、家族構成によって、また時間が経てば子どもが成長するように変化します。変化に応じてご家庭で防災リストを更新しましょう！

こども

- ミルク (乳児用、液体ミルク)
- 哺乳瓶 (使い捨て哺乳瓶)
- スキンケア
- 紙おむつ・おしりふき
- 遊び道具 (筆記具・折紙・トランプ)

女性

- 生理用品
- スキンケア

ペット

- ペットのご飯
- ペットの紙おむつ

フリースペース

-
-
-
-
-

避難済

EVACUATED

避難場所

避難日時

月 日 時

連絡先

確認されました機関は下記にチェックを入れてください
町内会／民生委員／警察／消防／自衛隊／役所／その他（ ）

有事に自宅から車中泊避難する際、自宅玄関などに安否情報を掲示する場合にご活用ください。