

いつ災害が来ても大丈夫な準備を、チェックリストで確認しよう。向こう三軒両隣とも

毎年チェック
月 日

5

チェックリストその1

ライフライン対策

	用途	事前代替準備品	数量	期限	置き場所
水道	飲料水	※右下欄にて	-	-	-
	生活水	風呂 ☐ 体拭きタオル			
		洗濯 ☐ 手洗い手法			
電気	夜間対応	☐ 懐中電灯、 ☐ LEDランタン			
	大きな電源	☐ ex. マイカーを利用した発電器			
	電気備蓄	☐ スマホ充電電池			
		☐ 乾電池			
ガス	情報取得	☐ 充電式ラジオ ☐ スマホ、ラジオアプリ			
	料理	☐ 卓上用カセットコンロ、ボンベ			
	風呂	☐ 体拭きタオル、 ☐ 除菌シート			
下水	トイレの水	☐ 携帯トイレ、簡易トイレ、 ☐ 脱臭剤			
		☐ トイレットペーパー			
	その他	☐			

チェックリストその2

あると便利・体験主婦は語る

備品名	活用法	数量	期限	置き場所
食品用ポリ袋	・手にかぶせて手袋代わりに ・調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに ・お椀にかぶせて洗い物を減らす ・おすそわけ容器として ・大きな袋は水の運搬用に			
ラップ	・おにぎりなどを直接触れずに作るために ・お皿に敷いて洗い物の削減に ・炊く、蒸す、混ぜる、のに便利			
アルミホイル	・熱いものを載せるお皿として ・省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに			
クッキングシート	・フラインの焦げ付き防止に			
キッチンペーパー	・布巾やタオル代わりに			
殺菌スプレー	・手洗い用の水の代わりに ・身の衛生確保に			
その他				

チェックリストその3

ローリングストック生活術

	用途	準備状況	期限日	置き場所
スマホ設定	情報取得アプリ	☐ NHKニュース防災 ☐		
	家族連絡	☐ lineグループ 参加者		
	保存	☐ lineに保管場所写真をキープ		
	備蓄品	☐		

	用途	準備状況	数量	期限日	置き場所
防火	消火スプレー、消火器	☐ 設置本数 ☐ 設置			
	住宅用火災警報器	☐ 設置			
	感震ブレーカー設置	☐ 設置			
	・電気機器、コード ・コンセント等	☐ 設置 ☐ 掃除、整備			

		用途	購入品	量	期限日	置き場所
非常食・保存食＋日常食品	水	飲料水	保存水 2リットル 5年 ☐	本		
			通常品 2リットル ☐	本袋		
	食料・食品	主食 (炭水化物)	普通の御飯 ☐	本袋		
			アルファ米 ☐	袋		
			麺類 例カップヌードル ☐	袋袋		
			☐			
			パン類 (5年保存) ☐	袋		
		主菜 (主にタンパク質)	缶詰 (5年保存) ☐	缶		
			その他 ☐	缶袋		
		副菜 (食もの繊維等)	スープ、味噌汁 ☐	缶袋		
			野菜ジュース缶 ☐	袋		
		飲料	ジュース類等 (5年保存) ☐	袋袋		
		菓子・果物	☐	個		
			☐			