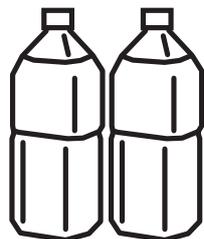


# いざというとき安心の7つのチェックリスト

## 1 飲料水

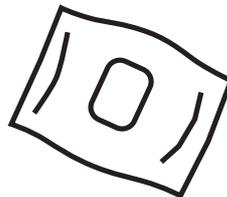


3リットル

1人1日3リットル  
を3日分



## 2 食料



赤ちゃんがいる場合は  
粉ミルクも忘れずに

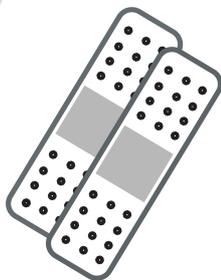
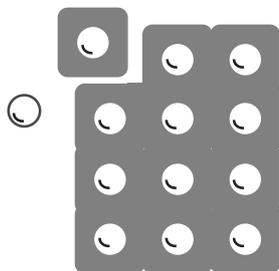


× 3日

レトルト、缶詰めなど

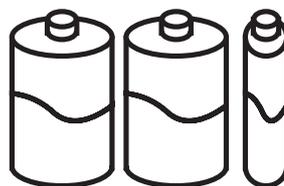
## 3 医薬品

常備薬も忘れずに

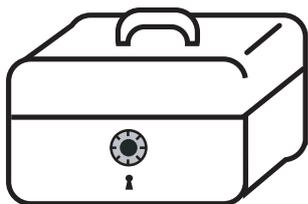


## 4 予備電池

携帯電話や、  
懐中電灯、  
ラジオ用に



## 5 現金や貴重品



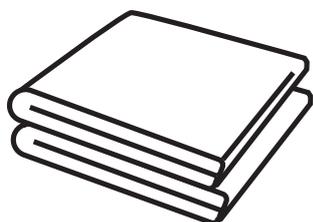
通帳や免許証、  
車の鍵など

## 6 保険証、電話帳(アドレス帳)

パスポートも



## 7 下着類、タオル、ティッシュ、 予備メガネなど



### 上記以外の常備品リスト

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ    |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> 携帯電話     |
| <input type="checkbox"/> 衣類    | <input type="checkbox"/> 雨具       |
| <input type="checkbox"/> マッチ   | <input type="checkbox"/> 衣類       |
| <input type="checkbox"/> ロウソク  | <input type="checkbox"/> 笛・携帯ブザー  |
| <input type="checkbox"/> 防災ずきん | <input type="checkbox"/> ビニールシート  |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 古紙       |
| <input type="checkbox"/> オムツ   | <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ |
| <input type="checkbox"/> 軍手    |                                   |

参考：みんなの防災ガイドブック（東京都発行）