

1、災害時の初動	↓家族で置いてある場所を確認	2、連絡に協力してくれる人
①安全の確保	持ち出しリュックの中身	名前
②火の確認	<input type="checkbox"/> スリッパ（人数分）	
③ドアを開ける（経路確保）	<input type="checkbox"/> 乾パン、バランス栄養食	
④持ち出す物の準備	<input type="checkbox"/> 500mlの飲料水（人数分）	電話・メアド
<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 断熱シート、ブランケット	
<input type="checkbox"/> お金、携帯電話	<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> 重要な書類	<input type="checkbox"/> 紙とペン	
<input type="checkbox"/> 災害用持ち出しリュック→	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
避難する場合	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	3、合流場所
・ガスの元栓を閉める	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、ラジオ、電池	1
・ブレーカーを切る	<input type="checkbox"/> ホイッスル	2
・戸締りをして避難	<input type="checkbox"/> オムツ、生理用品	3
!!! 落ち着いて行動!!!	<input type="checkbox"/> 携帯充電ケーブルセット	
4、飲食に関する備蓄	5、救急グッズ	6、生活に関する備蓄
<input type="checkbox"/> 飲料水（3ℓ×人数×日数分） ※1ヶ月間断水という事例もあり！！	<input type="checkbox"/> 蒸留水（傷口の消毒）	<input type="checkbox"/> お風呂に水、ポリタンクに水
<input type="checkbox"/> 野菜ジュース	<input type="checkbox"/> 消毒薬、イソジン（うがい）	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> インスタント麺	<input type="checkbox"/> ビニル手袋、ピンセット	<input type="checkbox"/> 水のいらぬシャンプー
<input type="checkbox"/> レトルト（丼もの、ゼリーなど）	<input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ	<input type="checkbox"/> キシリトールガム
<input type="checkbox"/> お米パック	<input type="checkbox"/> 絆創膏、包帯	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュ
<input type="checkbox"/> 飴、チョコ、カロリーメイト	<input type="checkbox"/> 防水ラップフィルム	<input type="checkbox"/> ラップ&ビニル袋
<input type="checkbox"/> カンパン、ビスケット	<input type="checkbox"/> 目薬、眼帯	<input type="checkbox"/> ランタン、懐中電灯
<input type="checkbox"/> 缶詰（コーン、シーチキンなど）	<input type="checkbox"/> 湿布薬、痛み止め	<input type="checkbox"/> 予備の電池
<input type="checkbox"/> 砂糖、塩	<input type="checkbox"/> 三角巾、副子（骨折時の固定）	<input type="checkbox"/> ほうき&ちりとり&ローラー
<input type="checkbox"/> マカロニ、乾麺	<input type="checkbox"/> 常備薬（鼻炎、胃腸薬など）	<input type="checkbox"/> 厚手の手袋（割れ物用）
<input type="checkbox"/> きな粉	<input type="checkbox"/> お薬手帳&処方薬	<input type="checkbox"/> 厚手の麻袋（割れ物を入れる用）
最低10日分をローリングストック！	<input type="checkbox"/> 体温計&熱さまシート	<input type="checkbox"/> 災害用トイレ、オムツ
<input type="checkbox"/> ムヒ&防虫グッズ	<input type="checkbox"/> 生理用品、携帯用ビデ	
7、防犯グッズ	8、その他	点検日
<input type="checkbox"/> 南京錠&チェーン (ドアの枠歪みによる施錠不能時)	<input type="checkbox"/> ハサミ、万能ナイフ	年 月 日
<input type="checkbox"/> 鈴とロープ (玄関が開まらない時の侵入者対策)	<input type="checkbox"/> タオル、バスタオル	年 月 日
<input type="checkbox"/> ガムテープ&ビニルシート (窓ガラスが割れた時の応急処置)	<input type="checkbox"/> 保湿剤、軟膏	年 月 日
<input type="checkbox"/> 窓の補助錠 (防犯フィルムを貼っておくと安心)	<input type="checkbox"/> カナビラ、ロープ	年 月 日
<input type="checkbox"/> 人感センサー付きライト	<input type="checkbox"/> ビニルシート	年 月 日
<input type="checkbox"/> 音の出る砂利	<input type="checkbox"/> ガムテープ&ダンボール	年 月 日
<input type="checkbox"/> 防犯ブザー、ホイッスル (閉じ込め対策にも！各部屋に常設)	<input type="checkbox"/> 新聞紙	年 月 日
	<input type="checkbox"/> 簡易ガスコンロ	年 月 日
	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	年 月 日
	<input type="checkbox"/> クーラーボックス	年 月 日
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	年 月 日
	<input type="checkbox"/> 防虫グッズ	年 月 日
セキュリティレベル低下に備える！	<input type="checkbox"/> 消火器、消火剤	