

防災チェックリスト | 持ち出しリュック チェックリスト

ふくしまの防災 H1H ヒカリネット | 飲料水は在宅備蓄で1人1日3Lが目安 (持ち出し用は運べる範囲で) / 印刷して冷蔵庫・リュックに保管 | bosai-hih.jp

水・食料 0/3

- 飲料水 (持ち出し用)
1人 500ml~1L程度
- 非常食 (リュックに入る最小限)
1人 1~2食分
- 使い捨て食器・ラップ・カトラリー

情報・電源 0/4

- モバイルバッテリー
フル充電で常備
- 手回し・防災ラジオ
- 充電ケーブル (各種)
- 乾電池 (サイズ確認)

衛生・トイレ 0/5

- 携帯・簡易トイレ
1人1日5回 × 日数分
- トイレットペーパー・ティッシュ
- ウェットティッシュ・清浄綿
1人1日1枚~
- マスク
1人1日2枚目安
- 中身が見えない処理袋・ゴミ袋

医療・救急 0/4

- 救急セット (絆創膏・包帯・消毒)
- 常備薬・処方薬 (数日分)
- お薬手帳のコピー
- 体温計・冷却シート

懐中電灯・ランタン

1人1つが理想

暑さ・寒さ対策（カイロ・冷感タオル等）

簡易毛布・アルミブランケット

1人1枚～

頭部を守る簡易ヘルメット

軍手・厚手の靴下・レインコート

笛・ホイッスル

現金（小銭・公衆電話用も）

貴重品コピー（保険証・通帳・身分証）

1セット

家族連絡カード・集合場所メモ

家族人数分

△ まだ足りない備え（25項目）

飲料水（持ち出し用）

非常食（リュックに入る最小限）

使い捨て食器・ラップ・カトラリー

モバイルバッテリー

手回し・防災ラジオ

充電ケーブル（各種）

乾電池（サイズ確認）

携帯・簡易トイレ

トイレットペーパー・ティッシュ

ウェットティッシュ・清浄綿

マスク

中身が見えない処理袋・ゴミ袋

ほか13項目



スマホで防災セットを見る

防災の備え・防災セットのご相談は HIH へ

ふくしまの防災 HIH ヒカリネット（株式会社ヒカリネット）

TEL 024-563-7494 bosai-hih.jp

防災士の視点を取り入れた監修：後藤秀和 / 出典：内閣府・消防庁の備蓄ガイドラインをもとにした目安。飲料水は在宅備蓄で1人1日3Lが目安（持ち出しリュックには運べる範囲で）。必要量は状況により異なります。

※ 本チェックリストは内閣府・消防庁の備蓄ガイドラインをもとにした一般的な目安です。飲料水は在宅備蓄で1人1日3Lが目安で、必要量は人数・日数・住環境により異なります（持ち出しリュックには重さの都合上、運べる範囲で入れます）。

防災士の視点を取り入れた監修：後藤秀和（株式会社ヒカリネット）。チェック状態はお使いの端末内でのみ保存され、外部には送信されません。

防災チェックリスト | 家庭の備蓄 チェックリスト

ふくしまの防災 HIH ヒカリネット | 飲料水は在宅備蓄で1人1日3Lが目安 (持ち出し用は運べる範囲で) / 印刷して冷蔵庫・リュックに保管 | bosai-hih.jp

水・食料 0/4

飲料水 (備蓄用)

1人1日3L × 3日分～

生活用水 (調理・衛生)

ポリタンク等に確保

非常食 (加熱不要で食べられるもの)

1人3食 × 3日分～

カセットコンロ・ポンペ

ポンペ多めに

情報・電源 0/3

モバイルバッテリー

フル充電で常備

手回し・防災ラジオ

防災用ソーラーパネル/ポータブル電源

衛生・トイレ 0/5

携帯・簡易トイレ

1人1日5回 × 日数分

トイレtpペーパー・ティッシュ

ウェットティッシュ・清浄綿

1人1日1枚～

マスク

1人1日2枚目安

消毒用アルコール・除菌シート

医療・救急 0/2

救急セット (絆創膏・包帯・消毒)

常備薬・処方薬 (数日分)

明かり・防寒 0/3

- 懐中電灯・ランタン

1人1つが理想

- 暑さ・寒さ対策（カイロ・冷感タオル等）

- 簡易毛布・アルミブランケット

1人1枚～

貴重品・備え 0/1

- 防災マップ・避難経路図（紙）

△ まだ足りない備え（18項目）

飲料水（備蓄用）

生活用水（調理・衛生）

非常食（加熱不要で食べられるもの）

カセットコンロ・ボンベ

モバイルバッテリー

手回し・防災ラジオ

防災用ソーラーパネル／ポータブル電源

携帯・簡易トイレ

トイレットペーパー・ティッシュ

ウェットティッシュ・清浄綿

マスク

消毒用アルコール・除菌シート

ほか6項目



スマホで防災セットを見る

防災の備え・防災セットのご相談は HIH へ

ふくしまの防災 HIH ヒカリネット（株式会社ヒカリネット）

TEL 024-563-7494 bosai-hih.jp

防災士の視点を取り入れた監修：後藤秀和 / 出典：内閣府・消防庁の備蓄ガイドラインをもとにした目安。飲料水は在宅備蓄で1人1日3Lが目安（持ち出しリュックには運べる範囲で）。必要量は状況により異なります。

※ 本チェックリストは内閣府・消防庁の備蓄ガイドラインをもとにした一般的な目安です。飲料水は在宅備蓄で1人1日3Lが目安で、必要量は人数・日数・住環境により異なります（持ち出しリュックには重さの都合上、運べる範囲で入れます）。
防災士の視点を取り入れた監修：後藤秀和（株式会社ヒカリネット）。チェック状態はお使いの端末内のみ保存され、外部には送信されません。