



さいがいのとき「よういするもの」チェックリスト

つくったところ：ないかくふ せいさく とうかつかん（ぼうさい たんとう）、

ないかくふ だんじょ きょうどう さんかくきょく



もとの しりょう：しゅしょう かんてい HP さいがいの「そなえ」チェックリスト

(<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000182715.pdf>)

わかやまけん こくさい こうりゅう きょうかい が ほんやく して つくりました。

さいがいのとき もちだす ふくろ（にげるとき もっていくもの！）

- | | |
|---|--------------------|
| ・みず | ・しごとの ときに つかう てぶくろ |
| ・たべもの
（こめ （あるふあ まい、レトルトのたべもの、
ビスケット、チョコ、かんパンなど
3日分の たべもの！） | ・かおを あらうための もの |
| ・ぼうさいの ヘルメット、ぼうさいの ぼうし | ・はぶらし、はみがき |
| ・きるもの、したぎ | ・たおる |
| ・あめの ようい（れいんこーと など） | ・ペン、のーと |
| ・ひもの ない スニーカー | |
| ・てでもつ あかり
（※てで まわして じゅうでん できる もの） | |
| ・らじお
（※てで まわして じゅうでん できる もの） | |
| ・でんち、けいたい でんわの じゅうでんき | |
| ・ろうそく | |
| ・くすりや けがのための ようい
（ばんそうこう、ほうたい、しょうどくの
くすり、いつものくすりなど） | |
| ・いっかいで すてる かいろ ・ もうふ | |

びょうきに ならない ために！

- ・ますく
- ・てや ゆびの しょうどくの くすり
- ・せっけん、ての せっけん
- ・うえっと ていっしゅ
- ・たいおんけい

もっていく たいせつなもの！

- ・たいせつなもの
（ぎんこう つうちょう、おかね、
ばすぽーと、うんてんめんきょしょ、
しんさつけん、まいなんばーかーど
など）

こどものために よういするもの

- こな みるく (あれるぎー ようも ふくむ) または えきたい みるく
- みるく いがいの こどもが たべるもの • かみ おむつ
- いっかいで すてる ほにゅうびん
- みずで おしりを あらう ための どうぐ (すぶれーなど)
- すぶーんや ふおーく • だっこ する ための ひも
- おしりを ふく うえっと ていっしゅ • こどもの くつ
- くびに かける あかり

女性のよういするもの

- せいのりの ための なぶきん／たんぽん
- せいのりのよごれを うける しーと
- せいのりの ための ぱんつ • なかみの みえない ごみ ぶくろ
- あぶないときに ならす ぶざー／ふえ

としをとった ひとの ために ようい するもの

- おとな ようの かみの ぱんつ • つえ
- おとが きこえる きかい • おとしよりが たべる もの
- いれば やいればを あらう えきたい • みずを すう ぱっと
- おしり や またを あらう えきたい • いつも のんでいる くすり
- おくすり てちょうの こぴー

おいておくもの

いえに よういしておく
もの！



- たべものや みず

(さいてい 3にち ぶん！ できれば 1しゅうかん ぶん) × かぞくのかず
ながもちするものを おおめに かい、たべたら おぎなう。しゅうかん にすると
いつも たべものが ようい してある。

- せいかつの ための もの

たとえば、ていっしゅ、といれっと ペーぱー、らっぷ、ごみ ぶくろ、ほりたんく、もって
い トイレ など。

ほかに、あなたのいえで ひつようなもの、じゅんぴ しましょう！