



災害の備えチェックリスト

Disaster Preparedness Checklist



避難時に持ち出すべき非常用持ち出し袋の中身

Emergency Bag Essentials for Evacuation

English

Protection

- Helmet / Disaster hood
- Work gloves
- Rainwear
- Sneakers (without laces)

Tools & Equipment

- Flashlight (preferably rechargeable)
- Portable radio (preferably rechargeable)
- Spare batteries and charger
- Matches, candles

Health & Hygiene

- First-aid kit (bandages, disinfectant, medicines)
- Face mask, hand sanitizer
- Soap, wet wipes, thermometer

日本語

防護用品

- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 軍手
- レインウエア
- 紐なしのズック靴

ツール・機器

- 懐中電灯（手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく

健康・衛生用品

- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬等）
- マスク、手指消毒用アルコール
- 石けん、ウェットティッシュ、体温計

食料と水の備蓄

Food & Water Supplies

English

🍴 Food Supplies

- Emergency food items:
 - Instant rice (alpha rice)
 - Ready-to-eat meals
 - Biscuits, crackers, chocolate
 - Canned bread and preserved foods
- Prepare at least 3 days' worth for each family member
- Aim to store enough for one week if possible

💧 Water Storage

- Store at least 3 liters per person per day for drinking
- Additional water for cooking and hygiene
- Consider portable water purification options

💡 Storage Tips

日本語

🍴 食料の備蓄

- 非常食の例：
 - ご飯（アルファ米）
 - レトルト食品
 - ビスケット、チョコ
 - 乾パン、保存食品
- 家族一人あたり最低3日分を用意
- 可能であれば1週間分の備蓄を目指す

💧 水の備蓄

- 一人あたり1日3リットル以上の飲料水
- 調理・衛生用の水も別に確保
- 携帯用浄水器も検討する

💡 保管のコツ

衛生用品の備え

Personal Care & Hygiene Items

English

Basic Hygiene

- Soap and hand soap
- Hand sanitizer (alcohol-based)
- Wet wipes
- Towels (regular and disposable)
- Toothbrush and toothpaste

Sanitation Products

- Tissues and toilet paper
- Garbage bags (various sizes)
- Portable toilet supplies
- Disposable gloves

Health Supplies

- Face masks
- Thermometer
- Disinfectant spray/wipes

日本語

基本的な衛生用品

- 石けん・ハンドソープ
- 手指消毒用アルコール
- ウェットティッシュ
- タオル（通常・使い捨て）
- 歯ブラシ・歯磨き粉

衛生製品

- ティッシュ・トイレットペーパー
- ゴミ袋（各サイズ）
- 携帯用トイレ
- 使い捨て手袋

健康用品

- マスク
- 体温計
- 消毒スプレー・シート

お家で備えておくもの

Home Stockpile Recommendations

English

Household Essentials

- Tissues and toilet paper
- Plastic wrap and aluminum foil
- Garbage bags (various sizes)
- Portable toilet supplies
- Water storage containers

Storage & Rotation Tips

- Buy products with longer shelf life
- Replace items after use to maintain supplies
- Keep track of expiration dates
- Store in a cool, dry place away from direct sunlight

Organization Tips

- Store supplies in an easily accessible location

日本語

生活必需品

- ティッシュ・トイレットペーパー
- ラップ・アルミホイル
- ゴミ袋（各サイズ）
- 携帯用トイレ
- ポリタンク（水の保管用）

保管・ローテーションのコツ

- 保存期間の長いものを購入する
- 消費したら補充する習慣を持つ
- 賞味期限を管理する
- 直射日光を避け、涼しく乾燥した場所で保管

整理整頓のポイント

- すぐに取り出せる場所に保管する