非常時の備え チェックリスト

災害・停電・通信障害・有事に備える。スマホに保存して、できれば紙でも保管。

A4印刷対応　端末保存でオフライン閲覧　家族で共有

> 危険が迫った場合は持ち物を集めるより、まず身の安全と避難を優先してください。この一覧は**平時に準備するため**のものです。

01　現金・支払いの備え

枚数は家庭の状況に合わせて記入

紙幣

- ☐ 10,000円札 ____枚
- ☐ 5,000円札 ____枚
- ☐ 2,000円札 任意・流通少 ____枚
- ☐ 1,000円札 優先 ____枚

硬貨

- ☐ 500円玉 ____枚
- ☐ 100円玉 優先 ____枚
- ☐ 50円玉 ____枚
- ☐ 10円玉 優先 ____枚
- ☐ 5円玉 ____枚
- ☐ 1円玉 ____枚

少額紙幣・硬貨を重視。停電時はATM・電子決済・両替・釣り銭の提供が難しくなる場合があります。全種類をそろえることより、使いやすい額面と安全な保管を優先してください。

02　すぐ持ち出せるもの

非常持ち出し袋

身の安全・通信

- ☐ 懐中電灯・予備電池
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ モバイルバッテリー・充電ケーブル
- ☐ 笛・防災ホイッスル
- ☐ 歩きやすい靴・手袋
- ☐ 眼鏡・補聴器など必要な補助具

医療・衛生・生活

- ☐ 常備薬・お薬手帳の写し
- ☐ 飲料水・携帯できる食料
- ☐ 携帯トイレ・ティッシュ
- ☐ マスク・衛生用品
- ☐ 雨具・防寒具・使い捨てカイロ
- ☐ 身分証明書などの写し

03　電気がなくても確認できる情報

紙のバックアップ

- ☐ 紙に書いた緊急連絡先
- ☐ 家族の集合場所・避難先
- ☐ 紙の避難経路・近隣地図
- ☐ 現金・保険・医療の重要連絡先

家で備える・家族で確認する

持ち出す備えと、避難できない場合に家で使う備えは別に考えましょう。

04　在宅避難・停電の備蓄

期限・数量も定期確認

食料・水・衛生

- [ ] 飲料水（人数に応じて十分な量）
- [ ] 調理せず食べられる非常食
- [ ] カセットコンロ・ガスボンベ
- [ ] 簡易トイレ・トイレットペーパー
- [ ] ウェットティッシュ・ごみ袋
- [ ] 生活用水・給水容器

停電・防寒・安全

- [ ] LEDライト・予備電池
- [ ] 携帯ラジオ・充電手段
- [ ] 毛布・防寒着・寝袋
- [ ] 非常用熱源の安全確認・換気
- [ ] 家庭の備蓄現金（分散して管理）
- [ ] 消火器・家具転倒防止の確認

05　家族・ペット・個別の備え

家庭ごとに必要なものを追加

- [ ] 乳幼児用品・高齢者用品
- [ ] 持病の薬・医療機器の電源対策
- [ ] ペットのフード・水・薬
- [ ] リード・ケージ・排泄用品
- [ ] 家族と離れた場合の連絡方法
- [ ] 近隣の避難所・避難先
- [ ] ペット同行避難の受入条件
- [ ] 地域の避難情報の入手方法

06　スマホへのオフライン保存

ダウンロード後に通信なしで開けるか確認

- [ ] このPDFを「ファイル」または「ダウンロード」フォルダへ保存
- [ ] HINAN NAVIのオフライン地図を必要な範囲で事前保存
- [ ] 保存したPDFと地図を機内モードで開いて確認
- [ ] 紙のチェックリストを1部印刷して保管

※PDFをWebブラウザで表示しただけでは、オフラインで開けるとは限りません。実際に端末内へ保存してください。

家族で決めた集合場所・連絡方法

_____

_____

備蓄・連絡先の次回点検　_____年____月____日
追加で必要なもの：_____

> 警報・避難情報は変化します。保存したPDFや地図は**最新の警報を知らせるものではありません**。通信可能なときは気象庁・自治体等の最新情報も確認してください。