保管品チェックリスト【例】

たとえば
何を預ければ
いいの？

リスト監修 栗田 暢之
認定特定非営利活動法人
レスキューストックヤード代表理事

じぶん用支援物資

全員

情報ツール

- ☐ 携帯電話充電器

スマートフォンを使用できれば、収集できる情報量が格段に上がります。ソーラータイプの発電機もあると更に安心です。

- ☐ 手回し式のラジオ

衣類等

- ☐ タオル

首の周りに巻くなど、使い方次第で心強い防寒具にもなります。

- ☐ 着替え（下着を含む）

サイズの合う衣服や下着は入手しづらいものです。普段使用しているものの一部を預けておくと安心です。

- ☐ 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- ☐ スリッパ
- ☐ 靴・長靴

地震でとっさにスリッパなどで屋外に逃げた場合や、水害で靴が濡れてしまった場合、自分に合った替えの靴は、中々見つからないものです。予備の靴や長靴があると安心です。

衛生品

- ☐ 歯ブラシ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ビニール袋
- ☐ 除菌ウェットティッシュ
- ☐ ビニール手袋
- ☐ マスク
- ☐ 体温計

日用品

- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ティッシュ

特に花粉症などのアレルギー性鼻炎を持っている方などは、多めの保管が安心です。

- ☐ 毛布・ブランケット・寝袋

床に敷くことはもちろん、防寒具としても役に立ちます。

- ☐ ブルーシート・養生テープ・ロープ類

自宅避難する場合、家屋などの応急処置で使用できます。

調理器具

- ☐ 食品用ラップ・アルミホイル

お皿に巻いて洗い物を減らします。保温や応急手当にも使用できます。

- ☐ 簡易食器類・お鍋

紙皿の使用には限界があるため、プラスチック等の食器類があると便利です。

食料品

- ☐ 水
- ☐ レトルト食品、アルファ化米
- ☐ 缶詰（魚・肉・野菜・果物など）
- ☐ アレルギー食品

アレルギーのある人向けの食料品は入手しづらいため、事前に保管しておくと安心です。

その他

- ☐ 常備薬・使用済みのお薬手帳

過去の災害では、「いつもの薬」がなくて体調を崩したりする方も少なくありません。長期保管に向かない薬については、使用済みのお薬手帳など、薬の種類がわかるものがあると安心です。

女性向けの日用品

- ☐ 生理用品
- ☐ 大きな布

着替えの際などに目隠しとなり役に立ちます。

高齢者向けの日用品

- ☐ 補聴器用電池
- ☐ 入れ歯洗浄剤
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 杖
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おかゆなどのやわらかい食品

子ども向けの日用品

- ☐ スティックタイプの粉ミルク
  （特にアレルギーのあるお子さんの場合は、アレルギー対応の粉ミルク）
- ☐ 紙コップ
  （哺乳瓶の代わりに毎日清潔なものを使用）
- ☐ 調乳用水
- ☐ 使用済みおむつ入れ用高密度ポリエチレン袋
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ おもちゃ（本・積み木・トランプなど）

ペット向け消耗品

- ☐ ペットフード
- ☐ 砂

高齢者向け・子ども向け・ペット用の日用品は、避難生活で入手しづらいものですので、特に消耗品は預けておくと安心です。

大切なものエスケープ

家族・思い出の品

- ☐ アルバム
- ☐ 母子手帳
- ☐ こどもの作った作品
- ☐ 小さい頃の洋服
- ☐ お気に入りだったおもちゃ・ぬいぐるみ
- ☐ 卒業証書・表彰状・合格証書・通知表
- ☐ 故人の遺品
- ☐ 手紙

趣味の品

- ☐ レコード・CD・DVD・Blue-ray
- ☐ 書籍
- ☐ フィギュア
- ☐ 楽器
- ☐ サイン色紙

大切なものは人それぞれ。
あなたのチェックリストを作りましょう

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ゆうパックで送ることができないもの、航空機による輸送ができないものについては、ウェブサイトをご確認ください。

〈 ゆうパックで送ることができないもの 〉
https://www.post.japanpost.jp/question/6.html

〈 航空機による輸送ができないもの 〉
https://www.post.japanpost.jp/question/24.html