



高齢者用チェックリスト①



- ・ これだけは揃えておきたいアイテムをまとめたものです
- ・ それぞれの環境にあわせて、少しずつ備えましょう

項目カテゴリ

レ

チェック内容

メモ欄

防災リュック



- | | | |
|--------------------------|-----------------------|--|
| ☐ | 栄養補給用レトルト食品／乾パン3日分 | |
| ☐ | 飲料水500ml×3本＋経口補水液 | |
| ☐ | 常備薬3～7日分＋お薬手帳コピー | |
| ☐ | 健康情報カード（持病・アレルギー・連絡先） | |
| ☐ | 折りたたみ杖および椅子 | |
| ☐ | 小型懐中電灯＋電池／反射材・ホイッスル | |
| ☐ | マスク・除菌シート | |
| ☐ | 大人用おむつ | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |

自宅備え



- | | | |
|--------------------------|-----------------|--|
| ☐ | 家具などの転倒防止器具設置 | |
| ☐ | 段差解消・手すり設置 | |
| ☐ | 停電時用ライト・懐中電灯＋電池 | |
| ☐ | 飲料水・非常食の備蓄量確認 | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |

避難所対策



- | | | |
|--------------------------|-----------------------|--|
| ☐ | 健康状態チェック表（体温・血圧記録） | |
| ☐ | コップ・お椀・スプーン等の食器セット | |
| ☐ | 応急手当グッズ（絆創膏・包帯・消毒液） | |
| ☐ | 常用補助具（アイマスク・耳栓・クッション） | |
| ☐ | 非常用トイレ | |
| ☐ | | |