



夏の災害・停電時の暑さ対策チェックリスト

- ・ もしもの時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

冷却グッズ・アイテム

<input type="checkbox"/> 保冷剤（大・中・小サイズ各種）	<input type="checkbox"/> おでこや首に貼るタイプ アイソノン・氷枕
<input type="checkbox"/> 首・脇・太ももの付け根を冷やす冷却タオル・クールタオル	<input type="checkbox"/> 冷凍庫で凍らせるタイプ冷却ベスト・冷却首巻き
<input type="checkbox"/> 水に濡らすだけで冷たくなるタイプ冷却スプレー	<input type="checkbox"/> 長時間の冷却効果が期待できるもの
<input type="checkbox"/> 衣服や肌に直接使えるタイプ冷却シート・冷却パッド	<input type="checkbox"/>

飲み物・水分補給

<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3リットル×7日分）	<input type="checkbox"/> 子どもや高齢者にも安心粉末タイプのスポーツドリンク
<input type="checkbox"/> 夏場は通常より多めに備蓄経口補水液・スポーツドリンク	<input type="checkbox"/> 保温・保冷ボトル
<input type="checkbox"/> 塩分・糖分・ミネラル補給用塩分補給タブレット・塩飴	<input type="checkbox"/> 冷たい飲み物を長時間保持
<input type="checkbox"/> 熱中症予防に必須麦茶・ルイボスティ（カフェインレス）	<input type="checkbox"/>

食べ物・保存食

<input type="checkbox"/> そうめん・冷や麦（乾麺）	<input type="checkbox"/> 食欲がない時でも栄養補給冷やしお粥・レトルト食品
<input type="checkbox"/> さっぱりして食べやすいフルーツ缶詰・ゼリー	<input type="checkbox"/> 温めなくても食べられるもの野菜ジュース・果物ジュース
<input type="checkbox"/> 水分補給と栄養補給を兼ねるそのまま食べられる缶詰	<input type="checkbox"/> ビタミン・ミネラル補給食
<input type="checkbox"/> 調理不要で食べやすいもの栄養補助食品・カロリーメイトなど	<input type="checkbox"/>

扇風機・電源関係

<input type="checkbox"/> 手回し式・電池式扇風機	<input type="checkbox"/> バッテリー駆動可能な乾電池（単1～単4各種）
<input type="checkbox"/> 電源不要で使用可能モバイルバッテリー（大容量）	<input type="checkbox"/> 扇風機や懐中電灯用ソーラー充電器・ソーラーパネル
<input type="checkbox"/> USB扇風機や携帯電話充電用USB扇風機・卓上扇風機	<input type="checkbox"/> 太陽光で充電可能うちわ・扇子

衣類・身に着けるもの

<input type="checkbox"/> 通気性の良い薄手の衣類	<input type="checkbox"/> 接触冷感素材のもの日焼け止め（SPF30以上）
<input type="checkbox"/> 綿・麻素材、速乾性のもの帽子・日よけ帽	<input type="checkbox"/> 汗で流れにくいタイプサングラス
<input type="checkbox"/> つばの広いもの、首筋カバー付き冷感インナー・肌着	<input type="checkbox"/> UV カット効果のあるものUVカット長袖シャツ

薬・健康管理

<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 夏の虫害対策胃腸薬・整腸剤
<input type="checkbox"/> 熱中症の早期発見に必須解熱剤・頭痛薬	<input type="checkbox"/> 暑さによる食欲不振・下痢対策常用薬
<input type="checkbox"/> 熱中症症状の緩和用虫よけスプレー・虫刺され薬	<input type="checkbox"/> 普段服用している薬アルコール消毒液・ウェットティッシュ

子供向け特別対策

<input type="checkbox"/> 子ども用経口補水液・イオン飲料	<input type="checkbox"/> 子どもの体に合うサイズ水遊び用品（小さな水鉄砲など）
<input type="checkbox"/> 乳幼児向けの薄めなもの子ども用日焼け止め	<input type="checkbox"/> 楽しく涼むためのグッズ子ども用帽子・日よけ
<input type="checkbox"/> 肌に優しい成分のもの小さめの保冷剤・冷却グッズ	<input type="checkbox"/> 頭のサイズに合ったものベビーカー用日よけ・サンシェード

高齢者向け特別対策

<input type="checkbox"/> 血圧測定器	<input type="checkbox"/> 広範囲を冷やせるものとりみ剤・ゼリー状の飲み物
<input type="checkbox"/> 熱中症は血圧にも影響するため服用中の薬リスト・お薬手帳	<input type="checkbox"/> 嚥下困難な方向け座って使える扇風機
<input type="checkbox"/> 緊急時の情報として重要大きめの保冷剤・冷却マット	<input type="checkbox"/> 床置きタイプや首振り機能付き緊急連絡先リスト