

※ 災害復旧から公的支援開始まで1週間はかかります。自力で生きる覚悟が必要です。
この間の「自宅避難」を想定し、1週間分の必要備品を用意しましょう。

		品 名	備 考 メ モ	チ エ ッ ク
1	飲料	ペットボトル入り飲料水	一人1日3リットルが目安	
2	食 糧	レトルト食品 アルファ米		
3		インスタントラーメン		
4		乾パン ビスケット チョコレート		
5		缶詰類(缶切り含)		
6	生 活 用 品	給水用ポリタンク	水道水をためておく、災害時に生活用水として使える	
7		ポータブル灯油ストーブ、灯油タンク		
8		カセットコンロ		
9		ティッシュペーパー、ウエットティッシュ		
10		トイレットペーパー		
11		紙皿 紙コップ 割りばし		
12		ローソク ライター マッチ		
13		懐中電灯	一人1個がベスト	
14		乾電池		
15		携帯ラジオ		
16	品	携帯電話の充電器		
17		簡易トイレ	代用品としてポリバケツとビニル袋	
18		ポリ袋(大中小)	雨具 敷物 物を入れる	
19		使い捨てカイロ		
20		ローブ エキス	救助活動の際に使える	
21		非常用持ち出し袋	取り出しやすいところに置く	
22		救急袋(救急箱):消毒液・脱脂綿・絆創膏・三角巾・包帯・常備薬 等		

		品 名	チ エ ッ ク		品 名	チ エ ッ ク
必需品・貴重品				21	アルミ製保温シート	
1		現金(小銭を含む)、カード類		22	毛 布	
2		車や家の鍵		23	スリッパ	
3		預金通帳(コピーや番号控えも可)		24	軍 手	
4		マイナンバーカード		25	マッチ、ライター	
5	}	健康保険証、診察券	え番コ も号ピ 有の！ 用控や	26	雨具(レインコート、長靴)	
6		運転免許証		27	レジャーシート	
7		パスポート、外国人登録証		清潔・健康のためのもの		
8		印鑑		28	救急セット	
情報収集用品				29	常備薬・持病薬	
9		携帯電話(充電器を含む)		30	洗面用具、タオル	
10		携帯ラジオ(予備電池を含む)		31	衣類・下着	
11		緊急時の家族、親戚、知人の連絡先		そ の 他		
12		筆記用具、ノート		32	紙おむつ(幼児用・高齢者用)	
飲料水・食糧品				33	母子健康手帳	
13		飲料水		34	粉ミルク・哺乳瓶	
14		アルファ米、レトルト食品、ビスケット、乾パンなど		35	生理用品	
便 利 品				36	診察券	
15		防災頭巾やヘルメットなど		37	お薬手帳	
16		懐中電灯(予備電池含む)		38	その他個人の必需品	
17		ホイッスル、防犯ブザー		自由 記載		
18		使い捨てカイロ				
19		マスク				
20		ビニル袋				

※個々の家庭の事情に合わせ、準備する品物と数量を決めてください。