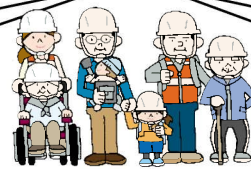


備えてあんしん確認表

北区版・災害への「備え」を考えましょう！



「備蓄品」
お家に備えておくもの！



「非常用持ち出し袋」
避難の際に持ち出すもの！



◆これからの生活で災害が起きた時のことを考え、自分や家族に必要な備蓄品や避難をする際に持ち出す物を備えておきましょう。

【備蓄品 チェックリスト】

☒	「救助や支援」が届く、 5日間分をイメージしましょう。	
☐	▷水【飲料水+調理用水】 調理などに使用する分を含めて 1人1日3リットルあれば安心です	
☐	▷食品 米類・麺類・インスタント食品など 缶詰 レトルト食品等 梅干し、海苔、 日持ちする果物等 菓子類・栄養補助食品	
☐	▷生活用品 【ティッシュ、トイレットペーパー、 ゴミ袋…など】 	



【非常用持ち出し袋 チェックリスト】

重要!!

自分だけの生活必需品！！



☐	持病の薬	☐	お薬手帳のコピー	☐	大人用紙パンツ
☐	補聴器・眼鏡	☐	入れ歯・洗浄剤	☐	吸水パット
いつもの生活で使用しているもの！！					
☐	▶水【飲料水＋調理用水】				
☐	▶食品 【米類、乾麺、レトルト食品、インスタント食品、缶詰、経管栄養食、菓子など】				
☐	▶懐中電灯（※手動充電式が便利）				救急セット
☐	▶救急用品【絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など】				毛布や ブランケット
☐	▶防寒用品【使い捨てカイロ、ブランケットなど】				口腔ケア用品
☐	▶衛生用品【歯ブラシ、ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど】				
☐	▶貴重品【現金（小銭を多めに）、通帳、印鑑、保険証、診察券など】				
☐	▶携帯充電器、予備電池				電池（1箱）
☐	▶軍手	☐	▶ズック靴		使い捨て手袋
					トイレットペーパー
感染対策にも有効です！！					
☐	マスク	☐	手指消毒用アルコール	☐	石鹸・ハンドソープ

出来ることから始める、もしもの備え!!



想像してみてください。もし、地震や災害が起きた時、あなたはまず何をしますか??

- ▶ 救援物資や救助が届くまでの3日から5日を想定して水分や食料を準備しておきましょう。
- ▶ 下記の「備えてあんしん確認表」を活用し、もしもの備えをしましょう！
また、この確認表は、日頃から目につきやすい冷蔵庫などに貼っておきましょう。

自宅での備え

◆準備が出来たら、
表の「□」へ「☑」しま
しょう！

◆備える→食べる→
買い足すを繰り返
しましょう！

備えてあんしん確認表 北区版・災害への「備え」を考えましょう！

「備蓄品」
お家に備えておくもの！

「非常用持ち出し袋」
避難の際に持ち出すもの！

◆これからの生活で災害が起きた時のことを考え、自分や家族に必要な備蓄品や避難をする際に持ち出す物を備えておきましょう。

【備蓄品 チェックリスト】	
☒	「救助や支援」が届く、 5日間分をイメージしましょう。
☐	▷水【飲料水+調理用水】 調理などに使用する分を含めて 1人1日3リットルあれば安心です
☐	▷食品 米類・麺類・インスタント食品など 缶詰 レトルト食品等 梅干し、海苔、 日持ちする果物等 菓子類・栄養補助食品
☐	▷生活用品 （ティッシュ、トイレトペーパー、 ゴミ袋…など）

ローリングストック法

日頃から、食べているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する方法です。

【非常用持ち出し袋 チェックリスト】	
重要!! 自分だけの生活必需品!!	
☐	持病の薬
☐	お薬手帳のコピー
☐	大人用紙パンツ
☐	補聴器・眼鏡
☐	入れ歯・洗浄剤
☐	吸水パット
いつもの生活で使用しているもの!!	
☐	▷水【飲料水+調理用水】
☐	▷食品 【米類、乾麺、レトルト食品、インスタント食品、缶詰、経管栄養食、菓子など】
☐	▷懐中電灯（※手動充電式が便利）
☐	▷救急用品【絆創膏、包帯、消毒薬、常備薬など】
☐	▷防寒用品【使い捨てカイロ、ブランケットなど】
☐	▷衛生用品【歯ブラシ、ウェットティッシュ、トイレトペーパーなど】
☐	▷貴重品【現金（小銭を多めに）、通帳、印鑑、保険証、診療券など】
☐	▷携帯充電器、予備電池
☐	▷軍手
☐	▷スリッパ
感染対策にも有効です!!	
☐	マスク
☐	手指消毒用アルコール
☐	石鹸・ハンドソープ

避難する時に
持ち出すもの



◆避難所等へ
持っていく
優先順位は、
「自分だけの
生活必需
品!!」です。