

在宅避難時
最低限
これだけは
備えたい

日々の備えチェックリスト

札幌圏は災害時には在宅避難となる可能性が高い地域です。
水道・電気・ガスが止まっても数日間は自宅で過ごせるように備えましょう。
最低でも3日分。7日分あるとより安心です。

チェック日： 年 月 日
(1年に1度は賞味・消費期限をチェックしましょう)

品目	必要量	わたしの家の 必要量 (人 日分)
----	-----	-------------------------

最低限これだけは！

<input type="checkbox"/> 水	3L(1人分/日)	L
<input type="checkbox"/> 非常用トイレ	5回分(1人分/日)	回分
<input type="checkbox"/>		

重要

・薬や乳幼児・介護・ペット用品など個別に必要
なものも各自書き加えて
ください
・電池が必要なものは
劣化していないか、電池
の不足がないかを確認

<input type="checkbox"/> 食事	3回分(1人分/日)	回分
<input type="checkbox"/> カセットコンロ		台
<input type="checkbox"/> ガスボンベ	強火で約1時間/本	本
<input type="checkbox"/> 非常用照明(懐中電灯など)	1人に1個あると便利	個
<input type="checkbox"/> ポータブル電源や電池		
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ		台
<input type="checkbox"/> 寒さ対策(ポータブル暖房器具・湯たんぽ・カイロなど)		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

在庫のチェックを

・在庫の個数を決めて
常にその数をストック
しておくで安心です

<input type="checkbox"/> ティッシュやトイレットペーパー		
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ		
<input type="checkbox"/> 食品用ラップ		
<input type="checkbox"/> ポリ袋		
<input type="checkbox"/> 車のガソリン	半分になる前の満タン給油	
<input type="checkbox"/>		

家の中もチェック！

・災害時の被害は片付け
前に写真を残しましょう
(り災証明や保険の適用
に有効です)

<input type="checkbox"/> 倒れて危険な家具や落下物はないか
<input type="checkbox"/> ブレーカーの場所、操作方法の確認
<input type="checkbox"/> 水抜き栓の場所、操作方法の確認
<input type="checkbox"/>

外出時の備えにはこちら ▶
「日々の備えチェックリスト」もDLできます



わたしの防災手帳

札幌版