

## 在宅避難時 最低限 これだけは 備えたい

最低限これだけは！

### 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

### 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と安心です

### 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）

# 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・ガスが止まつ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)
<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"/>		
<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"/>		
<input type="checkbox"/> ティッシュやトイレットペーパー		
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ		
<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"/>		
<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