

地震対策準備リスト



地震の発生を防ぐことはできませんが、災害を軽減することはできます。そのためは、皆さんが日頃から防災活動に取り組まれることが大切です。ご家庭で実施されている地震に対する備えの点検・確認を行う際にご活用ください。

■ 非常持出品のリスト

貴重品（現金・小銭、預金通帳、印鑑など）
ヘルメットまたは防災頭巾
救急薬品・常備薬
ヘッドライト・懐中電灯・ろうそく
携帯ラジオ
電池
手袋（革や合皮製）
衣類（下着・セーター・ジャンパー類）
使い捨てカイロ
筆記用具（油性マジック）
ウェットティッシュ
生理用品
タオル

■ 備蓄品のリスト

簡易トイレ
ビニールシート
卓上コンロ・カセットガスボンベ
台所用ラップ
ロープ
洗面用具
底の厚い靴
ビニール袋
バケツ
寝袋
マスク
スコップ・バール
新聞紙
笛
持出用飲料水（1人1日3リットルが目安） 【入替日：平成 年 月 日】
非常食（インスタント食品、アルファ米、缶詰、乾パン、板チョコなど） 【入替日：平成 年 月 日】
ライター・マッチ
毛布
雨具
布製ガムテープ

■ 赤ちゃんのいる家庭は

ミルク
紙おむつ
哺乳ビン
離乳食
肌着など

■ 普段からできること

生活用水の備蓄（風呂の水など）
非常持ち出し品の置き場所の確認
配電盤（ブレーカー）の場所を知っている



1人3日分の量を用意し、消費期限など年1回はチェックして、古いものは新しいものと交換するのを忘れずに！