

個別避難計画書 持ち物 準備シート



災害がおきた時にすぐ使う物を、備蓄品や非常用持ち出し物品として用意しておきましょう。一般的な防災用品のほか、障がいや病気のケア、介護に使うものも必要です。

備蓄品

自宅で生活をするため、備えておくもの

最低でも3日分、できれば7日分を目標に用意しましょう。

食品 飲料水



- ☐ 飲料水
- ☐ 医療食
- ☐ 介護食
- ☐ レトルトご飯
- ☐ 缶詰
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()

生活用品



- ☐ 簡易トイレ、トイレトーパー
- ☐ カセットコンロ、カセットボンベ
- ☐ ランタン
- ☐ おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ メガネ
- ☐ 入れ歯
- ☐ 上履き
- ☐ ビニール袋
- ☐ 紙皿
- ☐ 紙コップ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 冷却シート
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()

医薬品 衛生用品



- ☐ 服用している薬
- ☐ 常備薬
- ☐ 救急箱(包帯、傷薬 等)
- ☐ 体温計
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()

その他



- ☐ 非常用電源
- ☐ ラジオ
- ☐ 呼笛
- ☐ ブルーシート
- ☐ 乾電池
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()

非常用持ち出し物品

避難先へ持参するため、まとめておくもの

ご自身にとって、必要最低限のものをすぐに取り出せるところにまとめておきましょう。

医薬品 衛生用品



- ☐ 服用している薬
- ☐ 常備薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 主治医の指示書等
- ☐ 健康保険証、診察券
- ☐ マスク
- ☐ 救急用品(包帯、傷薬 等)
- ☐ ()

防災物品



- ☐ 防災頭巾、ヘルメット
- ☐ 呼笛
- ☐ 軍手
- ☐ ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ 筆記用具、メモ帳
- ☐ ()
- ☐ ()

貴重品



- ☐ 現金、印鑑、通帳
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 携帯電話、充電器
- ☐ 緊急連絡先等のメモ
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()

食品 飲料水



- ☐ 飲料水
- ☐ 医療食
- ☐ 介護食
- ☐ レトルトご飯
- ☐ 缶詰
- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()

衣類など



- ☐ 下着類
- ☐ 上着
- ☐ 靴下
- ☐ ジャンパーなどの防寒着
- ☐ 雨がっぱ
- ☐ タオル・ハンカチ
- ☐ ()
- ☐ ()

この書類は提出不要です。