



わが家の必要数と足りない数は？
まずはシートに記入してみよう!!

防災用品必要数チェックシート

章	タイトル	掲載ページ	品目	必要数量の計算方法 (目安)	① わが家での 必要数量	② すでに備えて いる数	①-② 足りない数	チェック ✓
命を守る	家具類転倒防止	9・10	家具固定器具	家具の台数分	個	個	個	
		10	テレビ固定器具	テレビの台数分	個	個	個	
	住宅用火災警報器	11	住宅用火災警報器	寝室・階段・台所の部屋数分	台	台	台	
	初期消火器具	12	消火器	火気を使用する部屋数分	本	本	本	
	感震ブレーカー	13・14	感震ブレーカー	分電盤または電熱器具などを 接続するコンセントの数	個	個	個	
	応急処置用品	15	救急セット	1セット	セット	セット	セット	
安全確保	安全対策用品	19	踏み抜き防止スリッパ	家族の人数分	足	足	足	
		20	丈夫な手袋	家族の人数分	双	双	双	
			ガラス飛散防止用品	窓ガラスの枚数分	個	個	個	
	懐中電灯・ ヘッドライト	21・22	懐中電灯・ヘッドライト	家族の人数分	個	個	個	
	防災電球	23	防災電球	設置可能な場所	個	個	個	
	ランタン	24	ランタン	災害時の生活スペースに各1個	個	個	個	
情報収集	電力の確保	27・28	モバイルバッテリー	カタログの27ページ参考	個	個	個	
	ラジオ	29	ラジオ	1台	台	台	台	
衛生環境	備蓄用トイレ	33	携帯トイレ	1人1日5回×家族の人数× 3日分	回分	回分	回分	
		34	トイレトーパー	1ロール×家族の人数分	ロール	ロール	ロール	
	衛生用品	35	水のいらぬ泡なし シャンプー	1人1日1回×家族の人数× 3日分	回分	回分	回分	
			ボディタオル	1人1日1回×家族の人数× 3日分	枚	枚	枚	
			除菌シート	家族の人数×3日分	枚	枚	枚	
	暑さ・寒さ対策	36	液体歯磨き または 歯磨きシート	1人1日3回×家族の人数× 3日分	回分	回分	回分	
		37	急速冷却パック	1人1日1個×家族の人数× 3日分	個	個	個	
38	カイロ	1人1日1個×家族の人数× 3日分	枚	枚	枚			
食の備え	調理・給水	41	カセットコンロ	1台以上	台	台	台	
			保冷パック	1個以上	個	個	個	
	42	保存水	1人3L×家族の人数×3日分	L	L	L		
		給水袋(6L)	3L×家族の人数分÷6	個	個	個		
	非常食	43-46	非常食	家族の人数×1日3回×3日分	セット	セット	セット	
47		液体ミルク	1日5~8回(本)×3日分	本	本	本		



備蓄量は最低3日分。できれば1週間分備蓄するんじゃ!
備えができていたらチェック欄にチェックを入れよう!





カタログに載っていないけど、他にも在宅避難のために揃えておく必要がある防災用品ってあるのかな？

こんなものがあるぞ！他にもどんな防災用品が必要か、家族で考えてみよう！

分類	品目	必要となる理由
家具類転倒防止	扉の固定器具	食器棚などからお皿など中の物が飛び出るのを防ぐ
安全対策用品	ヘルメット、防災頭巾	余震から身を守るときにあると、より安心
	ゴーグル	飛散したガラスを片付けるときに着用すると安心
電力の確保	ポータブル蓄電池	備えておくと日常により近い生活を送ることができる
情報収集	ポータブルテレビ	災害時の情報収集手段として、映像で映るテレビは重要



「普段使いのもの」チェックシート

	品目	✓		品目	✓		品目	✓
日用品	歯ブラシ		食品	レトルト食品		高齢者	介護食	
	マスク			フリーズドライ食品			大人用紙パンツ	
	手指消毒剤			缶詰			吸水パッド	
	ハンドソープ			ドライフルーツ			入れ歯洗浄剤	
	ゴミ袋(大)			紙パックやペットボトル飲料			老眼鏡(予備)	
	手揚げビニール袋(中)			菓子類			補聴器(予備)	
	ポリ袋(小)		乳幼児	離乳食		その他	メガネ(予備)	
	ラップ			ミルク			使い捨てコンタクトレンズ	
	アルミホイル			子供用紙おむつ			コンタクト洗浄液	
	キッチンペーパー			おしりふき			常備薬	
	紙皿		女性	生理用品			工具セット	
	割り箸			おりものシート				
	缶切り							
	ティッシュペーパー							
	ガムテープ							
	ライター							
	ほうき							
	ちりとり							
救急箱								

在宅避難といっても、いわゆる「防災用品」で全てをそろえる必要はなく、普段使いの物を、少し多めに用意しておくことで避難生活の奥行きは広がります。

1年の1日の数時間でも、ライフライン(電気・ガス・水道)が止まった想定で暮らしてみ、ご自身にとって必要なものを考えてみましょう。

災害に対する備えは、これだけ揃えれば絶対に安心ということはありません。何が必要か家族で話し合い、出来ることからひとつずつ、今日からはじめてみましょう。

備えていますか？ 乾電池・カセットボンベ

せっかくライトやカセットコンロを持っていても、いざという時に電池やカセットボンベがないと使うことができません。これらは、なくなってから購入しがちなものじゃ。災害用に切らしてはいけない数量をあらかじめ計算して、常備しておくようにするのじゃぞ！



乾電池(ライト・ラジオ用など)

ライトに必要な乾電池の数の計算方法はカタログ21ページ



カセットボンベ

カセットコンロに必要な数の計算方法はカタログ41ページ