

# わが家の防災準備リスト(1週間分)

❖備蓄品の確認：家族の人数（ ）人

品名	1人分の必要量	家族の必要量	備え
飲料水	20リットル	リットル	<input type="checkbox"/> できている
パックご飯・アルファ化米	14食分	食分	<input type="checkbox"/> できている
おかず缶詰	14缶	缶	<input type="checkbox"/> できている
果物缶詰	7缶	缶	<input type="checkbox"/> できている
栄養補助食品	4箱	箱	<input type="checkbox"/> できている
野菜ジュース	7本	本	<input type="checkbox"/> できている
お菓子	—	7パック	<input type="checkbox"/> できている
カセットコンロ	—	1台	<input type="checkbox"/> できている
カセットボンバ	—	9本	<input type="checkbox"/> できている
ラップ大	—	1巻	<input type="checkbox"/> できている
アルミホイル	—	1巻	<input type="checkbox"/> できている
加熱袋(耐熱袋)	—	1パック	<input type="checkbox"/> できている
ポリ袋	—	1パック	<input type="checkbox"/> できている
ビニール手袋	—	1箱	<input type="checkbox"/> できている
トイレトーパー	—	7ロール	<input type="checkbox"/> できている
ティッシュペーパー	—	7箱	<input type="checkbox"/> できている
簡易トイレ	40回分	回分	<input type="checkbox"/> できている
使い捨てカイロ	14回分	回分	<input type="checkbox"/> できている
懐中電灯	—	1本	<input type="checkbox"/> できている
乾電池	懐中電灯ほか必要数を準備		<input type="checkbox"/> できている
モバイルバッテリー	1台	台	<input type="checkbox"/> できている
水タンク(20ℓ)	1個	個	<input type="checkbox"/> できている

❖自宅の防災対策

タンス・食器棚・冷蔵庫の転倒防止	<input type="checkbox"/> できている
各自の非常持ち出し品を準備し、いつでも持ち出せる	<input type="checkbox"/> できている
消火器もしくは簡易消火器を台所などに備えている	<input type="checkbox"/> できている
火災報知機の点検を年1回はしている	<input type="checkbox"/> できている

記入例

わが家の防災準備リスト(1週間分)

❖備蓄品の確認：家族の人数（ 3 ）人

品名	1人分の必要量	家族の必要量	備え
飲料水	20リットル	60リットル	<input checked="" type="checkbox"/> できている
パックご飯・アルファ化米	14食分	42食分	<input checked="" type="checkbox"/> できている
おかず缶詰	14缶	42缶	<input checked="" type="checkbox"/> できている
果物缶詰	7缶	21缶	<input checked="" type="checkbox"/> できている
栄養補助食品	4箱	12箱	<input type="checkbox"/> できている
野菜ジュース	7本	21本	<input type="checkbox"/> できている
お菓子	—	7パック	<input checked="" type="checkbox"/> できている
カセットコンロ	—	1台	<input checked="" type="checkbox"/> できている
カセットボンバ	—	9本	<input type="checkbox"/> できている
ラップ大	—	1巻	<input checked="" type="checkbox"/> できている
アルミホイル	—	1巻	<input checked="" type="checkbox"/> できている
加熱袋（耐熱袋）	—	1パック	<input checked="" type="checkbox"/> できている
ポリ袋	—	1パック	<input checked="" type="checkbox"/> できている
ビニール手袋	—	1箱	<input checked="" type="checkbox"/> できている
トイレトーパー	—	7ロール	<input checked="" type="checkbox"/> できている
ティッシュペーパー	—	7箱	<input checked="" type="checkbox"/> できている
簡易トイレ	40回分	120回分	<input checked="" type="checkbox"/> できている
使い捨てカイロ	14回分	42回分	<input type="checkbox"/> できている
懐中電灯	—	1本	<input checked="" type="checkbox"/> できている
乾電池	懐中電灯ほか必要数を準備		<input checked="" type="checkbox"/> できている
モバイルバッテリー	1台	3台	<input checked="" type="checkbox"/> できている
水タンク（20ℓ）	1個	3個	<input type="checkbox"/> できている

❖自宅の防災対策

タンス・食器棚・冷蔵庫の転倒防止	<input checked="" type="checkbox"/> できている
各自の非常持ち出し品を準備し、いつでも持ち出せる	<input checked="" type="checkbox"/> できている
消火器もしくは簡易消火器を台所などに備えている	<input type="checkbox"/> できている
火災報知機の点検を年1回はしている	<input checked="" type="checkbox"/> できている