

家庭の「備え」ハンドブック

作成： 年 月 日

氏名：

I. 頭の「備え」 ～いざという時に焦らず行動するために～

○自分の家は浸水エリアの 内 ・ 外

○避難場所は…

○避難所は…



<避難をする前に必ずチェック！！>

- ・ ガスの元栓を閉める
- ・ 電気のブレーカーを切る

自分の町の
ハザードマップを
チェックしましょう！

<避難の際のポイント！！>



Ⅱ. モノの「備え」 (水平避難編)

～水平避難とは「自宅を離れる避難」～

⇒ **非常持出品**を充実させることが大切！！

<すぐに必要なもの>

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ヘッドライト	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<貴重品>

<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 免許証
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<生活用品>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<寒さ対策>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<応急医薬品>

品 目	使用期限	品 目	使用期限
<input type="checkbox"/>	年 月 日	<input type="checkbox"/>	年 月 日
<input type="checkbox"/>	年 月 日	<input type="checkbox"/>	年 月 日

<食品・飲料水>

品 目	使用期限	品 目	使用期限
<input type="checkbox"/>	年 月 日	<input type="checkbox"/>	年 月 日
<input type="checkbox"/>	年 月 日	<input type="checkbox"/>	年 月 日

<その他>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

～使用期限のあるものはローリングストックで～

食品などは定期的に消費し、その都度買い足す「ローリングストック」がおすすめ。
この方法であれば必ずしも長期保存可能なものを選ぶ必要はありません。

Ⅲ. モノの「備え」 (垂直避難編)

～垂直避難とは「自宅の中で安全を確保する方法」～

⇒ **非常備蓄品**を充実させることが大切！！

<食品> 最低でも1人あたり 1日3食 × 3日分 = 9食			
品目	使用期限	品目	使用期限
<input type="checkbox"/>	年 月 日	<input type="checkbox"/>	年 月 日
<input type="checkbox"/>	年 月 日	<input type="checkbox"/>	年 月 日
<input type="checkbox"/>	年 月 日	<input type="checkbox"/>	年 月 日
<水> 最低でも飲料水は1人あたり 1日3ℓ × 3日分 = 9ℓ			
品目	使用期限	品目	使用期限
<input type="checkbox"/> 飲料水 (ℓ)	年 月 日	<input type="checkbox"/> 生活用水	
<燃料>			
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<生活用品>			
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<工具類>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<寒さ対策>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<その他>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



IV. 住まいの「備え」 ～被害を抑えるためにすべきこと～

<input type="checkbox"/> 家具・家電の固定	<input type="checkbox"/> 避難口の確保
<input type="checkbox"/> 飛散防止フィルムの貼付	<input type="checkbox"/> 棚の扉をロック
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<緊急連絡先>

氏 名	連 絡 先

<メモ>