

災害に備えた準備のために、この用紙を保存してご活用ください。

災害時に持ち出す最小限の必需品は、最低3日分(できれば1週間分)を準備しておきましょう。避難時に両手が使えるように、防水素材のリュックサック等に入れておくと便利です。重さは、男性で15kg、女性で10kgまでが目安ですが、身体の状態に合わせてみましょう。

また、自宅での避難生活に備えての準備もしておきましょう。

1 基本準備品		確認年月日					備考
バック	リュックサックなど						
身分証 など	指定難病医療受給者証						
	健康保険証						
	身体障害者手帳や介護保険証						
	身分証明書(コピー)						
医薬品	現在内服している薬(7日分)						
	お薬手帳						
	「いのちの手帳」(保持されている方)						
	避難支援の情報メモなど						
衛 生	不織布マスク(複数枚)						
	手の消毒薬						
	ウエットティッシュ						
	ティッシュペーパー						
	タオル						
	ナイロン袋						
	下着						
	歯磨きセット						
飲 食	体温計						
	飲料水						
	乾パン、クッキーなど						
	加熱不要のレトルト食品、缶詰 割箸、紙皿、紙カップ等						
装 備	軍手						
	雨具						
	スリッパ						
	使い捨てカイロ						
	非常用の簡易軽量防寒具						
	懐中電灯、笛						

道 具	ハサミ、ナイフ等						
	レジャーシート						
	ガムテープ(布製)						
情 報	筆記用具(メモ帳とペン)						
	油性マジック(太)						
	小銭						
	携帯電話・ラジオ						
	充電器・乾電池						
その他	簡易トイレ						
	トイレットペーパー						
	ラップフィルム						
	新聞紙						
	絆創膏						

2 個別に応じて準備する物		確認年月日					備考
貴重品	予備鍵(家、車等)						
	印鑑						
	通帳等のコピー						
高齢者	紙おむつ						
	入れ歯						
	補聴器						
	予備メガネ						
女 性	生理用品						
	防犯ブザー						
	化粧品						
乳幼児	粉ミルク、哺乳瓶、離乳食						
	清浄綿						
	バスタオル						
	紙おむつ、おしりふき						
	母子健康手帳						
	だっこ紐						
	簡易なおもちゃ						