

保護者のみなさま

令和8年1月8日  
渋谷区防災課

## 個人備蓄点検についてのご案内

渋谷区では、1月17日を「防災点検の日」と定めて各種防災点検を実施しております。

特に、人口密度の高い都心部では、災害発生後の流通・インフラの停止が予想されるため、個人の備蓄準備が大変重要です。

この機会に「個人備蓄チェックリスト」を参考にご家庭の備蓄度を点検してみてください。

# 渋谷区 個人備蓄チェックリスト

災害時に備え、下記の物が家に揃っているか確認しましょう。

また、★がついている物は特に重要です。必ず揃えるようにしましょう。

項目	□	品名	備考
食事		★水	1人1日3ℓ×7日分
		★食料	3～7日分
		皿・コップ	洗う必要がないもの
		スプーン・はし	洗う必要がないもの
		カセットコンロ	
衛生用品		★携帯トイレ	1人1日5回×7日分
		★洗口液	口内殺菌に有効
		歯ブラシ	
		トイレットペーパー	30日分以上
		マスク	30日分以上
		体温計	
		アルコールティッシュ	
生活用品		衣類	冬を基準に準備
		スリッパ	足のケガ防止
		タオル	30日分以上
		ビニール袋	大小各100枚以上
		ラップフィルム	サランラップなど
		カイロ	30日分以上
その他		★ラジオ	情報収集手段として
		現金	
		懐中電灯	交換用電池含む
		モバイルバッテリー	
		常備薬	各自必要なもの

※必要な物は人それぞれです。各自必要な物は備蓄しておきましょう。