渋谷区　個人備蓄チェックリスト

災害時に備え、必要なものが
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。
必ず揃えましょう。

項目	☑	品名	備考
食事関係		★水	１人１日３ℓ×７日分
		★食料	３日～７日分
		皿・コップ	洗う必要がないもの
		スプーン・箸	洗う必要がないもの
		カセットコンロ	
衛生用品		★簡易トイレ	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（防寒）
		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	
		カイロ	冬用　30日分
その他		★ラジオ	情報収集手段として
		現金	
		懐中電灯	交換用の電池も含む
		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。各自個人的に必要な物は備蓄しておきましょう。