

項目	対策内容	備考
飲料水・生活用水	<input type="checkbox"/> 3日分の飲料水(3ℓ×1人×1日) <input type="checkbox"/> 水筒(1個×1人) <input type="checkbox"/> 生活用水の確保(風呂水の溜め置き等)	電気、水道などライフラインは、復旧には時間がかかります。3日間は自立して生活できる準備をしておきましょう。
食料品等	<input type="checkbox"/> 3日分の食料 <input type="checkbox"/> 主食(米、レトルト、フリーズドライ品等) <input type="checkbox"/> 副食(缶詰、瓶詰め、乾物等) <input type="checkbox"/> 乳幼児・子ども(粉ミルク、離乳食、おやつ等) <input type="checkbox"/> 食器、箸、缶切り、ナイフ、ラップ、紙コップ等	
医薬品等	<input type="checkbox"/> 常用薬 <input type="checkbox"/> 救急薬品 <input type="checkbox"/> 包帯、三角巾、さらし <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	常用薬は、日頃から予備を用意しておきましょう。
衣類・衛生用品	<input type="checkbox"/> 衣類、軍手 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> トイレトーパー <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ゴミ袋	断水時には、トイレが使えないことがあります。簡易トイレの用意は大切です。
停電への備え	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(大型) <input type="checkbox"/> 懐中電灯(小型:1個×1人) <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 手動携帯充電器	停電になると、懐中電灯は必需品です。
燃料の備え	<input type="checkbox"/> 卓上カセットコンロ、ボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> 灯油バーナー	お湯を沸かしたり、簡単な調理には欠かせません。
情報	<input type="checkbox"/> ポータブルラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話	携帯電話・メールは安否確認や情報伝達に有効です。
その他	<input type="checkbox"/> アウトドア用品(寝袋、防水布、ランプ等) <input type="checkbox"/> 新聞紙、ガムテープ	アウトドア用品は有効な災害用備蓄品です。
非常用持ち出し品	<input type="checkbox"/> 必要最小限の備蓄品 <input type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑・健康保険証、カード類	日頃から何を持ち出すか考えておきましょう。