メモ

ALSOKとやま四季防災館

ALSOKとやま四季防災館

〒939-8241 富山県富山市惣在寺 1090-1　TEL
：076-429-9916　FAX：076-429-9917

2026年5月発行

富山県

記入者名　　記入日

防災チェックシート

災害は突然やってきます。
いざという時に備えて、
日頃から準備をしておきましょう。

まずは、このチェックシートを参考に、
自分と家族にとって必要な備えを考えてみましょう。

わたしの家族構成

お名前	年齢	学校名・所属先	女性	乳幼児	高齢者	ペット	配慮が必要な方
			□	□	□	□	□
			□	□	□	□	□
			□	□	□	□	□
			□	□	□	□	□
			□	□	□	□	□
			□	□	□	□	□
			□	□	□	□	□

富山県

非常持ち出し品

危険が迫ってきて、安全な場所に逃げるとき、これだけは持っておきたい、という**最低限の備え**です。最低1日はしのげるセットを準備しましょう。

サッと持って逃げられるように常に準備しておく必要があります。実際に持てるかどうかも重要です。背負った状態で走れる重さにしましょう。

いざという時に取り出せる場所に保管しておきましょう。

備蓄品

災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインの途絶、道路被害による物流の混乱などが起こり、不便な生活を強いられることになります。

そんな時、**備蓄物資**が役に立ちます。これらの生活用品は**日常生活**でも使えて、災害時にも役立つものです。

日頃から多めに買っておけば安心です。

備蓄食料

過去の例では、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースが多くみられ、災害支援物資が届かないことや、スーパー・コンビニで食品が手に入らないことが想定されます。

救援物資も災害直後は行き渡らない場合もあります。

飲料水や非常食料は、**最低3日分**（推奨1週間分）を各家庭で備蓄しておきましょう。

下表は**一人あたり3日分**の目安です。

基本の備え

◆ 食料・水

- [ ] 水｜500ml×3本
- [ ] すぐ食べられる食料（乾パン等）｜3食分
- [ ] チョコレートなど高カロリー食
- [ ] 栄養補給食品

◆ 貴重品

- [ ] 現金・小銭
- [ ] クレジットカード
- [ ] 通帳・証書類のコピー

◆ 身分証明

- [ ] パスポート
- [ ] 運転免許証
- [ ] マイナンバーカード・健康保険証

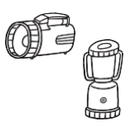
◆ 衛生

- [ ] 救急セット
- [ ] マスク
- [ ] 携帯トイレ
- [ ] トイレットペーパー

◆ 情報機器

- [ ] 携帯電話・スマートフォン
- [ ] モバイルバッテリー
- [ ] 携帯ラジオ・乾電池

◆ 汎用品



- [ ] ヘルメット
- [ ] ホイッスル
- [ ] 懐中電灯
- [ ] 床マット
- [ ] ごみ袋
- [ ] ウェットタオル
- [ ] タオル
- [ ] 養生テープ
- [ ] ライター
- [ ] 多機能ナイフ
- [ ] 軍手
- [ ] 筆記用具・油性マジック

◆ 防寒等

- [ ] カイロ
- [ ] 保温アルミシート
- [ ] 雨具
- [ ] 着替え

◆ 収納袋

- [ ] リュックサック

● 衣

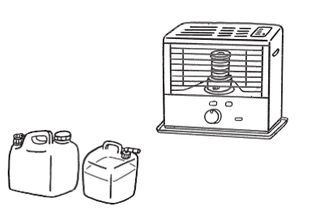
- [ ] 衣類・防寒着
- [ ] 毛布
- [ ] 雨具

● 食

- [ ] カセットコンロ
- [ ] カセットボンベ
- [ ] 鍋・やかん
- [ ] 紙皿、紙コップ、カトラリー
- [ ] ラップ
- [ ] ごみ袋
- [ ] アルミホイル
- [ ] クッキングシート
- [ ] キッチンペーパー

● 住

- [ ] 簡易トイレ
- [ ] 洗口液
- [ ] ドライシャンプー
- [ ] マスク
- [ ] 除菌スプレー
- [ ] 救急箱
- [ ] ふろしき
- [ ] タオル
- [ ] 工具類（ジャッキ、バール）
- [ ] 寝袋
- [ ] ろうそく
- [ ] シューズ
- [ ] 古新聞・ダンボール
- [ ] トイレットペーパー
- [ ] ポリバケツ
- [ ] 懐中電灯
- [ ] 石油ストーブ（電気を使わないもの）
- [ ] 灯油



● 水

- [ ] 水｜2ℓ×6本

● 主食

- [ ] 米｜1kg
- [ ] 乾麺（そうめん）｜1袋
- [ ] 乾麺（パスタ）｜1袋
- [ ] カップ麺｜2個
- [ ] パックご飯｜2個
- [ ] その他（シリアル）｜1袋

● 主菜

- [ ] レトルト（牛丼の具）｜2袋
- [ ] レトルト（中華丼の具）｜2袋
- [ ] レトルト（カレー）｜2袋
- [ ] レトルト（パスタソース）｜2袋
- [ ] 缶詰（肉、魚）｜4個

● 副菜

- [ ] 野菜（玉ねぎ）｜1個
- [ ] 野菜（ジャガイモ）｜1個
- [ ] 梅干し｜1パック
- [ ] 海苔｜1袋
- [ ] 乾燥わかめ｜1袋
- [ ] 野菜ジュース、果物ジュース｜1個
- [ ] 山（ロングライフ）牛乳｜1個
- [ ] インスタント味噌汁、即席スープ｜3パック
- [ ] 調味料（砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ）

● その他

- [ ] コーヒー、お茶｜3パック
- [ ] チョコレート、ビスケット｜1袋

実物展示やイラストを参考にあなたに欠かせないものを確認しましょう

☐ 女性

- [ ] 生理用品
- [ ] 防犯ブザー・ホイッスル
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……

☐ 乳幼児　妊産婦含む

- [ ] 抱っこ紐
- [ ] 紙おむつ
- [ ] おしりふき
- [ ] 母子手帳
- [ ] 哺乳瓶
- [ ] バスタオル・タオル
- [ ] 毛布
- [ ] 液体ミルク・粉ミルク
- [ ] 離乳食・ベビーフード
- [ ] 多めの飲料水
- [ ] 好みの食品・飲み物
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……

☐ 高齢者　食べる機能が弱くなった方含む

- [ ] 入れ歯
- [ ] 補聴器・眼鏡
- [ ] 介護手帳
- [ ] 介護用品
- [ ] 紙おむつ
- [ ] 毛布
- [ ] 介護食品
- [ ] とろみ調整食品
- [ ] 好みの食品・飲み物
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……

☐ ペット

- [ ] 迷子札
- [ ] ペットリード・首輪
- [ ] ケージ・キャリーバッグ
- [ ] ペットシーツ
- [ ] 食器
- [ ] ペットフード
- [ ] 飲み水
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……

☐ その他配慮が必要な方

事前に市町村、主治医等と相談して備えを進めましょう

継続的に服薬している方

- [ ] 常用薬、お薬手帳

障害のある方

- [ ] 障害者手帳、ヘルプカードなど
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……

アレルギーの方

- [ ] アレルギー対応食品
- [ ] 減塩食、栄養補助食品など
- [ ] ……

食事指導を受けている方

- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……

☐ あなたの生活で欠かせないもの

あなたや家族にとって欠かせないものを書き出してみましょう

- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……
- [ ] ……