

5-1. 自宅避難用・備蓄品リスト

※7日間被災生活を送る

No.	備蓄	品名	数量	備えた日	有効期限	次回交換期
I. 水・・・飲料水は1人1日3ℓ×3日分×家族人数。他に生活用水を1人1日20ℓ×7日分×家族人数						
1	<input type="checkbox"/>	5年保存水(2リットル)				
2	<input type="checkbox"/>	風呂の水				
3	<input type="checkbox"/>	ペットボトル(2ℓ)に詰めた水道水				
4	<input type="checkbox"/>	非常用飲料水袋				
5	<input type="checkbox"/>	飲料水用ポリタンク				
6	<input type="checkbox"/>	家庭用浄水器				
II. 保存食・・・1人3食×3日分×家族人数						
7	<input type="checkbox"/>	アルファ米				
8	<input type="checkbox"/>	米				
9	<input type="checkbox"/>	乾麺				
10	<input type="checkbox"/>	乾燥野菜				
11	<input type="checkbox"/>	乾物類				
12	<input type="checkbox"/>	豆類				
13	<input type="checkbox"/>	缶詰(缶切り不要のもの)				
14	<input type="checkbox"/>	チョコレート・飴玉				
III. 調理器具						
15	<input type="checkbox"/>	卓上カセットコンロ				
16	<input type="checkbox"/>	カセットガスボンベ				
17	<input type="checkbox"/>	新聞紙				
18	<input type="checkbox"/>	マッチ・ライター				
19	<input type="checkbox"/>	台所用ラップ				
20	<input type="checkbox"/>	アルミホイール				
IV. トイレ						
21	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ				
22	<input type="checkbox"/>	便袋				
23	<input type="checkbox"/>	トイレ用消臭剤・凝固剤				
24	<input type="checkbox"/>	トイレ用ペーパー				
25	<input type="checkbox"/>	抗菌消臭スプレー				
V. 生活用品						
26	<input type="checkbox"/>	懐中電灯(予備電池も)				各部屋に人数分を
27	<input type="checkbox"/>	ローソク				
28	<input type="checkbox"/>	手回し式ラジオ				
29	<input type="checkbox"/>	使い捨てマスク				防塵兼務
30	<input type="checkbox"/>	手袋・軍手(厚手)				
31	<input type="checkbox"/>	洗顔用品				
32	<input type="checkbox"/>	生理用品				
33	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ				
34	<input type="checkbox"/>	ティッシュペーパー				
35	<input type="checkbox"/>	ゴミ袋				
36	<input type="checkbox"/>	ビニール袋				
37	<input type="checkbox"/>	ビニールひも・ロープ				
38	<input type="checkbox"/>	布製ガムテープ				接合、掲示用
39	<input type="checkbox"/>	油性マジック				
40	<input type="checkbox"/>	石鹼・アルコールジェル				
41	<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ				
42	<input type="checkbox"/>					
VI. 緊急時用品						
43	<input type="checkbox"/>	底の厚い靴またはサンダル				
44	<input type="checkbox"/>	緊急ホイッスル				
45	<input type="checkbox"/>	消化器(ex. サツ)				
46	<input type="checkbox"/>					

5-2. 個人用・緊急外出時の持ち出しリスト(持ち運び可能な量)

No.	非常 持出し	優先度	品名	数量	備えた日	有効期限	用途
I. 水							
1	<input type="checkbox"/>	◎	5年保存水(500ml)	1			
II. 保存食							
2	<input type="checkbox"/>						
III. 調理器具							
3	<input type="checkbox"/>						
IV. トイレ							
4	<input type="checkbox"/>	◎	簡易トイレ				
V. 生活用品							
5	<input type="checkbox"/>	○	マッチ・ライター				
6	<input type="checkbox"/>	◎	懐中電灯(予備電池も)				
7	<input type="checkbox"/>	○	ローソク				
8	<input type="checkbox"/>	○	手回し式ラジオ				
9	<input type="checkbox"/>	◎	使い捨てマスク				防塵兼務
10	<input type="checkbox"/>	◎	手袋・軍手				
11	<input type="checkbox"/>	◎	ウェットティッシュ				
12	<input type="checkbox"/>	◎	ポケットティッシュ				
13	<input type="checkbox"/>	◎	ゴミ袋				
14	<input type="checkbox"/>	◎	ビニール袋				
15	<input type="checkbox"/>	◎	ひも・ロープ				
16	<input type="checkbox"/>	○	布製ガムテープ				接合、掲示用
17	<input type="checkbox"/>	○	石鹼・アルコールジェル				
18	<input type="checkbox"/>	○	使い捨てカイロ				
19	<input type="checkbox"/>	○	ナイフ・カッター				
20	<input type="checkbox"/>	○	アルミブランケット				
21	<input type="checkbox"/>	◎	タオル・手ぬぐい				
22	<input type="checkbox"/>	◎	携帯用カッパ				防塵兼務
23	<input type="checkbox"/>	○	コンパクト肌着				着替え用
24	<input type="checkbox"/>	◎	常備薬				
25	<input type="checkbox"/>	◎	携帯電話				
VI. 緊急時用品							
29	<input type="checkbox"/>	◎	ヘルメット・防災頭巾				
30	<input type="checkbox"/>	◎	ナップザック(持ち運び用)				
31	<input type="checkbox"/>	◎	底の厚い靴				
32	<input type="checkbox"/>	◎	緊急ホイッスル				
33	<input type="checkbox"/>	◎	携帯用救急医療品				
34	<input type="checkbox"/>	◎	家族写真				裏面に住所・氏名等
VII. 貴重品							
35	<input type="checkbox"/>	◎	現金(10円玉)				公衆電話用
36	<input type="checkbox"/>	◎	現金(1000円札数枚)				
37	<input type="checkbox"/>	◎	保険証写し				

5-3. 家族用・避難所へ持ち出すリスト(複数回持ち出し可)

No.	非常 持出し	品名	数量	備えた日	有効期限	用途
I. 水・・・飲料水は1人1日1ℓ×1日分×家族人数。						
1	<input type="checkbox"/>	5年保存水(500ml)				
II. 保存食						
2	<input type="checkbox"/>	アルファ米()				
3	<input type="checkbox"/>	チョコレート・飴玉				
4	<input type="checkbox"/>					
III. 調理器具						
5	<input type="checkbox"/>	食器				
6	<input type="checkbox"/>	箸・スプーン・フォーク				
7	<input type="checkbox"/>	ラップ				
IV. トイレ						
8	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ				
V. 生活用品						
9	<input type="checkbox"/>	マッチ・ライター				
10	<input type="checkbox"/>	懐中電灯(予備電池も)				
11	<input type="checkbox"/>	ローソク				
12	<input type="checkbox"/>	手回し式ラジオ				
13	<input type="checkbox"/>	使い捨てマスク				防塵兼務
14	<input type="checkbox"/>	手袋・軍手(厚手)				
15	<input type="checkbox"/>	洗面用具				
16	<input type="checkbox"/>	生理用品				
17	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ				
18	<input type="checkbox"/>	ポケットティッシュ				
19	<input type="checkbox"/>	ゴミ袋				水槽にも
20	<input type="checkbox"/>	ビニール袋				
21	<input type="checkbox"/>	ひも・ロープ				
22	<input type="checkbox"/>	布製ガムテープ				接合、掲示用
23	<input type="checkbox"/>	油性マジック				
24	<input type="checkbox"/>	石鹼・アルコールジェル				
25	<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ				
26	<input type="checkbox"/>	ナイフ・カッター				
27	<input type="checkbox"/>	アルミブランケット				
28	<input type="checkbox"/>	携帯用雨具・レインコート				防塵兼務
29	<input type="checkbox"/>	コンパクト肌着				着替え用
30	<input type="checkbox"/>	ふき取り可のシャンプー				
31	<input type="checkbox"/>	趣味のもの・本				
32	<input type="checkbox"/>	耳栓・アイマスク・毛布				就寝時
33	<input type="checkbox"/>	ペット(ペットフードも)				
34	<input type="checkbox"/>	常備薬				
35	<input type="checkbox"/>	携帯電話				
VI. 緊急時用品						
36	<input type="checkbox"/>	ヘルメット・防災頭巾				
37	<input type="checkbox"/>	リュックサック(持出し用)				
38	<input type="checkbox"/>	底の厚い靴				
39	<input type="checkbox"/>	緊急ホイッスル				
40	<input type="checkbox"/>	救急医療品				
41	<input type="checkbox"/>					
VII. 貴重品						
42	<input type="checkbox"/>	現金(10円玉)				公衆電話用
43	<input type="checkbox"/>	現金(千円札数枚)				買い物用
44	<input type="checkbox"/>	保険証				
45	<input type="checkbox"/>	預金通帳写し・銀行カード				
46	<input type="checkbox"/>	印鑑				
47	<input type="checkbox"/>	証券・証書				
48	<input type="checkbox"/>	貴金属・宝石				

5-4. 個人用・通常所持品リスト

No.	非常 持出し	優先度	品名	数量	備えた日	有効期限	使途
I. 水							
1	<input type="checkbox"/>						
II. 保存食							
2	<input type="checkbox"/>						
III. 調理器具							
3	<input type="checkbox"/>						
IV. トイレ							
4	<input type="checkbox"/>	○	簡易トイレ				EV内
V. 生活用品							
5	<input type="checkbox"/>	◎	ミニ懐中電灯(予備電池も)				
6	<input type="checkbox"/>	◎	使い捨てマスク				防塵兼務
7	<input type="checkbox"/>	◎	ビニール薄手袋				
8	<input type="checkbox"/>	◎	ポケットティッシュ				
9	<input type="checkbox"/>	◎	ゴミ袋数枚				
10	<input type="checkbox"/>	○	使い捨てカイロ				
11	<input type="checkbox"/>	◎	携帯用カッパ				防塵兼務
12	<input type="checkbox"/>	○	常備薬				
13	<input type="checkbox"/>	◎	携帯電話				
VI. 緊急時用品							
14	<input type="checkbox"/>	◎	緊急ホイッスル				
15	<input type="checkbox"/>	○	三角巾				応急手当
16	<input type="checkbox"/>	○	風呂敷				物を包む
17	<input type="checkbox"/>	◎	家族写真				裏面に住所・氏名等
VII. 貴重品							
18	<input type="checkbox"/>	◎	現金(10円玉)				公衆電話用
19	<input type="checkbox"/>	○	現金(100円玉)				
20	<input type="checkbox"/>	◎	保険証				

※いつ起きるかわからない災害に備えて日常から所持しましょう

5-5. 管理組合・備蓄品リスト

No.	非常 持出し	優先度	品名	数量	備えた日	有効期限	用途
I. 水(管理人・来客用の水)							
1	<input type="checkbox"/>	◎	5年保存水(500ml)				
II. 保存食(管理人・来客用の食べ物)							
2	<input type="checkbox"/>	◎	アルファ米 ()				
3	<input type="checkbox"/>	△	チョコレート・飴玉				
4	<input type="checkbox"/>						
III. 調理器具(共同自炊は万が一の備え)							
5	<input type="checkbox"/>	△	かまどセット				
6	<input type="checkbox"/>	△	大なべ				
7	<input type="checkbox"/>	△	燃料				
8	<input type="checkbox"/>						
IV. トイレ(全戸分へ配布するときを雑配水管への流水禁止の合図とする)							
9	<input type="checkbox"/>	◎	簡易トイレ				
V. 生活用品							
10	<input type="checkbox"/>	○	マッチ・ライター				
11	<input type="checkbox"/>	◎	懐中電灯(予備電池も)				
12	<input type="checkbox"/>	◎	ローソク				
13	<input type="checkbox"/>	◎	手回し式ラジオ				
18	<input type="checkbox"/>	◎	ひも・ロープ				
19	<input type="checkbox"/>	◎	布製ガムテープ(白)				接合、掲示用
20	<input type="checkbox"/>	◎	ナイフ・カッター				
21	<input type="checkbox"/>	◎	模造紙				
22	<input type="checkbox"/>	◎	油性マジック				
23	<input type="checkbox"/>	◎	色違いの腕章(または鉢巻)				災害本部班分け
VI. 緊急対応品							
23	<input type="checkbox"/>	◎	救急衣料品				
24	<input type="checkbox"/>	◎	担架(非常階段を降りられるもの)				
25	<input type="checkbox"/>	◎	大型バール				
26	<input type="checkbox"/>	◎	ジャッキ				
27	<input type="checkbox"/>	◎	ハンドマイク				
28	<input type="checkbox"/>	◎	ハンマー				
29	<input type="checkbox"/>	◎	のこぎり				
30	<input type="checkbox"/>	◎	スコップ				
31	<input type="checkbox"/>	◎	台車				
32	<input type="checkbox"/>	○	在室時確認用ドアタグ				
33	<input type="checkbox"/>	○	AED				
33	<input type="checkbox"/>	◎	毛布				ガラス散乱時に敷く
33	<input type="checkbox"/>	○	イーバックチェア(階段下降椅子)				

5-6. マンション住民台帳・要援護者一覧

マンション名：

住所：

/ / 現在

No.	部屋番号	代表者氏名	家族氏名	要援護者氏名と状態
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				

※1枚に50戸分を記入します。51戸以上の場合はこの用紙をコピーしてお使いください。

5-7. マンション内専門技術者リスト

マンション名：

住所：

/ / 現在

No.	部屋番号	代表者氏名	専門技術保有者氏名と専門技術内容	備考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				

※1枚に50戸分を記入します。51戸以上の場合はこの用紙をコピーしてお使いください。
専門技術とは、医療・介護・建築・土木・電気・保育などの従事者、市民救命士・工作・無線などの趣味を持つ人

5-8. 避難所・被災時救護所・災害医療施設・給水所

No.	施設名	施設種類	住所	電話番号
1	東雪谷小学校	避難所		
2		被災時救護所		
3		災害医療施設		
4		障害者収容		
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15	『大田区地域防災計画』より抜粋			
16				
17				
18				
19				
20				

5-9. 町医者（歯科医も含む）リスト

No.	病院名	専門	住所	電話番号	
1					
2					
3					
4	『大田区医療ブック』で代用				
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

5-10. 役に立つ場所（薬局・AED・コンビニ・井戸 など）

No.	名称	役に立つもの	所在地	備考
1	東急電鉄駅	AED		
2	スポーツジム	AED		
3		ドラッグストア		
4		ドラッグストア		
5		ドラッグストア		
6		コンビニ		
7		コンビニ		
8		コンビニ		
9		コンビニ		
10		コンビニ		
11		百円ショップ		
12		スーパーマーケット		
13		井戸		
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

5-11. 修理店等（地震により損傷した個所を修復するため）

No.	名称	専門	所在地	備考
1		電気工事		
2		上水道工事		
3		下水道工事		
4		電話線工事		
5		ガス工事		
6		板金工事		
7		土木工事		
8		建築物工事		
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				