



準備しておくもの

■ 非常持ち出し品リスト

食料品など	衣類など	貴重品	日用品・安全対策・その他
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食 	<input type="checkbox"/> 下着・上着 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯みがきセット <input type="checkbox"/> マスク 	<input type="checkbox"/> 預貯金通帳など <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 現金 	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> 生理用品

子供がいる家庭

<input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ)	<input type="checkbox"/> ネックライト
<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 抱っこひも
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 子供の靴
<input type="checkbox"/> 携帯カトラリー	
<input type="checkbox"/> 子供用紙おむつ	
<input type="checkbox"/> お尻ふき	
<input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機	

高齢者がいる家庭

<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ	<input type="checkbox"/> 持病の薬
<input type="checkbox"/> 枕	<input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー
<input type="checkbox"/> 補聴器	
<input type="checkbox"/> 入れ歯	
<input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤	
<input type="checkbox"/> 男性用給水パッド	
<input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤	

■ 家庭での備蓄

家庭備蓄の例 (1週間分 / 大人2人の場合)

必需品	主食 <small>エネルギー 炭水化物</small>	主菜 <small>たんぱく質</small>	副菜・その他
水 2L×6本×4箱 <small>※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)</small> 	米 2kg×2袋 <small>※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)</small> 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) <small>・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)</small> 	レトルト食品 <small>・牛丼の素、カレー等18個 パスタソース6個</small> 	日持ちする野菜類 <small>・たまねぎ、じゃがいも等</small> 調味料 <small>・お好みのもの</small> 梅干、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース、果物缶詰等 即席スープ等
カセットコンロ・カセットボンベ×12本 <small>※1人1週間およそ6本程度</small> 	カップ麺類×6袋 	缶詰(肉・魚) <small>・お好みのもの18個</small> 	
	パックご飯×6袋 		
	その他(適宜) <small>・ロングライフ牛乳 ・シリアルなど</small> 		

緊急連絡先

機関名	住所	電話番号
善通寺市役所	善通寺市文京町二丁目1番1号	0877-62-2121
丸亀警察署	丸亀市新田町1番地7	110
丸亀警察署 善通寺交番	善通寺市稲木町9番地2	0877-62-0110
善通寺市消防署	善通寺市文京町四丁目1番3号	119

●お問合せ

善通寺市自治防災課

香川県善通寺市文京町二丁目1番1号 TEL.0877-63-6338

<https://www.city.zentsuji.kagawa.jp/>