



備蓄品チェックリスト

食事

- 食品(缶詰、レトルト食品、固形スープなど)
- 水(1人あたり1日3リットル)
- 燃料(卓上コンロ、予備のガスボンベなど)
- 鍋・やかん
- 簡易食器(割りばし、紙皿など)
- 粉ミルク(乳児がいる場合)



衛生

- 毛布・タオルケット・寝袋など
- 洗面用品
- タオル
- ウェットティッシュ・トイレトペーパーなど
- マスク・使い捨てカイロなど
- 簡易トイレ
- 医療品(服用薬など)
- 生理用品
- 紙おむつ(大人用・乳幼児用)



そのほか

- 予備のメガネ・補聴器など
- お薬手帳
- ラップ・アルミホイルなど
- 工具類(ロープ、バール、スコップなど)
- 新聞紙
- 段ボール
- ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- ペット用品



- ・ 自分が必要と思うものを準備しよう。
- ・ 食糧・水などは、3日から1週間分備蓄しよう。
- ・ 定期的に点検して、賞味期限などを確認しよう。

