備蓄品チェックリスト

日頃から自宅で利用しているものを
“少し多め”に買い、備えに回しましょう。

※約3日～1週間を想定し、
家族の人数に合わせて用意しましょう。

	日常使い（常にキープしておく分）	災害時用に用意
食品	□ 飲料水（1人1日　3ℓ） □ 主食 （無洗米5キロ、レトルト米、乾麺、即席めん） □ 缶詰（さばのみそ煮、野菜等） □ 缶詰（果物等） □ レトルト食品・冷凍食品 □ 野菜ジュース □ 飲料（ペットボトルのお茶など） □ 加熱なしで食べられるチーズ・魚肉ソーセージ等 □ 菓子類 □ 栄養補助食品、健康飲料粉末 □ 調味料各一式　など	食品は加熱がいらないもの、加熱時間が短いものを中心に。ライフラインは電気が比較的早く復旧するため、IHクッキングヒーターやIH対応調理器具、電気ポットなどがあると便利です。
生活用品	□ 給水タンク □ カセットコンロ・ガスボンベ6本 □ 大型ゴミ袋　30枚 □ 救急箱 □ ラップ　1本 □ ティッシュペーパー　5箱 □ トイレットペーパー　12ロール □ ウェットティッシュ（除菌タイプ） □ 使い捨てコンタクトレンズ □ ライター・点火棒・マッチ □ 常備薬（市販薬）　など	□ 簡易トイレ（1人1日5回を想定） □ 懐中電灯2個 □ 乾電池 □ 充電式ラジオ1個 □ ランタン □ 携帯電話の予備バッテリー　台数分 □ ビニール手袋　100枚　など
女性用	□ 生理用品　など	

乳幼児のいる家庭

- □ ミルク
  （粉スティックタイプ・液体タイプ）
- □ 離乳食
- □ おしりふき　3パック
- □ おむつ　1パック
- □ おやつ　など

ご高齢の方がいる家庭

- □ おかゆなどのやわらかい食品、
  高齢者用食品
- □ 常備薬（処方薬）
- □ 入れ歯洗浄剤
- □ 老眼鏡
- □ お薬手帳
- □ 補聴器用電池　など

ペットのいる家庭

- □ 飲料水・フード
- □ 処方薬・医薬品
- □ 予備の首輪・ハーネス・リード
- □ 食器
- □ ガムテープ（ゲージの補修用等）
- □ 飼い主の連絡先・ペットの写真
- □ ペットシーツ・ペット用おむつ　など

MEMO