

備蓄品チェックリスト

備蓄のポイント

最低3日分、できれば7日分用意しましょう

備蓄管理はローリングストックを活用しましょう

食料品

飲料水(1日分3リットル×家族の人数分)

非常食

調理が必要なもの

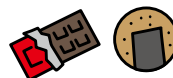
- ・カップラーメン
- ・無洗米
- ・粉末スープ

調理が不要なもの

- ・缶詰(缶切り不要タイプ)
- ・乾パン、ビスケット
- ・好物



甘い物、しょっぱいもの... 飽きが来ない ようにまんべんなく



好きな食べ物を 食べると 元気がでくる!

衣類・日用品

着替え 防寒具
(上着・下着・靴下)

携帯用トイレ

衛生用品
(マスク、ティッシュ、タオル、歯ブラシなど)

生理用品

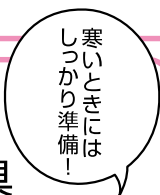
ビニール袋・ラップ

ガムテープ

はさみ

使い捨てカイロ

雨具



寒いときには しっかり準備!

防災用品

懐中電灯

ヘルメット・帽子・軍手

乾電池

カセットコンロ・ボンベ

笛 ポリタンク

救急医療品

常備薬

傷バンド

消毒液

簡易な応急セット

「ローリングストック」とは

いつも食べているものや使っているものを少し多めに買い置きしておき、古いものから使い、使った分を補充することです。消費期限切れなどの心配がなく、常に一定量の備蓄ができます。



持ち出し品チェックリスト

持ち出し品のポイント

両手が使えるリュックサックなどに入れましょう

持ち出し品の保管場所を決めておき、内容を定期的に確認しましょう

食料品 ※発災初日は個人の備蓄で対応します

- 飲料水
- 非常食(そのまま食べられるもの)

貴重品

- マイナンバーカード・免許証・保険証
- 携帯電話
- 家や車の鍵
- 診察券・お薬手帳
- 通帳・印鑑
- 現金(小銭)
- 上記が入るショルダーバックなど

防災用品

- 防災ガイドブック
- 緊急告知ラジオ
- 懐中電灯
- ヘルメット・帽子・軍手
- 乾電池
- 携帯電話の充電器

衣類・日用品

- 着替え
- 防寒具
(上着・下着・靴下)
- 携帯用トイレ
- 衛生用品
(マスク、ティッシュ、タオル、歯ブラシなど)
- 生理用品
- 使い捨てカイロ
- 雨具
- 筆記用具

寒いときには
しっかり準備！



救急医療品

- 常備薬
- 傷バンド
- 消毒液
- 簡易な応急セット

+ 状況に合わせて物品を追加しましょう

妊産婦・乳幼児など

- 母子健康手帳
- 粉ミルク・離乳食
- おむつ・おしりふき
- 哺乳瓶(使い捨て) など

要介護者・障がい者など

- 障がい者手帳
- 入れ歯・ケース
- 杖・老眼鏡・補聴器
- 大人用おむつ
- 介護食 など

ペット

- ペットフード・水(5日分以上)
- 食器
- ケージ
- トイレ用品
- 常備薬
- 首輪・リード
- 迷子札 など

暑い季節

- うちわ
- ネッククーラー
- 汗拭きシート
- 塩タブレット など

寒い季節

- 手袋
- アルミブランケット
- マフラー
- ニット帽 など

その他

- アレルギー食
- 宗教食
- メガネ
- コンタクトレンズ(保存液) など