

災害に備えよう！備蓄品チェックリスト

災害が来てもスーパーに急いで駆け込むことのないよう、日頃から準備をしておきましょう。

避難場所へは、自分が必要なものは自分で持って行きましょう。

また、以下はあくまでも参考です。各自必要なものを平時から検討しておきましょう。

☒	備蓄品
☐ 食料(7日分×人数分)	缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、カップ麺など
☐ 飲料水(7日分×1人3リットル)	
☐ 給水用ポリタンク、給水袋	
☐ 簡易トイレ	
☐ ビニール袋	ゴミ用や、トイレ用など
☐ 燃料	卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど
☐ 鍋・やかん	
☐ 簡易食器	わりばし、紙皿、紙コップ、スプーンなど
☐ 毛布、ブランケット、寝袋	クッションなども
☐ バスタオル、タオル	
☐ ウェットティッシュ、ティッシュ	
☐ 生理用品	
☐ トイレットペーパー	
☐ ラップ、アルミホイル	
☐ 新聞紙	
☐ 洗面用具	液体歯磨きなど
☐ 工具類	ロープ、ハール、スコップ、のこぎり、車のジャッキなど
☐ ランタン、懐中電灯	
☐ 長靴、レインコート	
☐ ブルーシート、レジャースーツ	
☐ ガムテープや養生テープ	
☐ 水のいらないシャンプー	
☐ 乾電池など	

乳児のいる家庭

(月齢に合わせて用意しましょう)

☐ 粉ミルク、液体ミルク	
☐ 哺乳瓶	使い捨て用は、慣らしておきましょう
☐ 離乳食	
☐ 清浄綿	
☐ おんぶひも又はだっこひも	
☐ スプーン、ストロー	
☐ おむつ	
☐ ビニール袋	
☐ おしりふき	
☐ ガーゼ	多めに用意しておくとうい
☐ 着替え	
☐ カイロとハンドタオル	ミルクの温め用
☐ おくるみやミニブランケット	
☐ バスタオルなど	

高齢者や障がい者のいる家庭

☐ 着替え	
☐ おむつ	
☐ スプーン、ストロー	
☐ ビニール袋	
☐ ティッシュ	
☐ 障害者手帳	
☐ 補助具の予備	
☐ 常備薬	
☐ 予備メガネ	
☐ 緊急時の連絡先	
☐ 発電機など	

☒	持ち出し品(避難場所へ持っていく)
☐ ヘルメット	
☐ 懐中電灯	予備の電池、電球
☐ 携帯ラジオ	予備の電池
☐ 携帯充電器	予備の電池
☐ 非常食	最低3食分×人数分
☐ 飲料水	1人1日3リットル×人数分
☐ 救急医療品	
☐ ろうそく、ライター	
☐ 貴重品	預貯金通帳、印鑑など
☐ 現金	公衆電話用に10円玉も
☐ 保険証、住民票のコピー	
☐ 軍手	
☐ マルチツール	
☐ ウェットティッシュ、ティッシュ	
☐ タオルやバスタオル	
☐ ビニール袋	
☐ 下着	
☐ 毛布、ブランケット	
☐ 防寒具	
☐ カイロ、冷却シート、うちわ	季節に応じて
☐ レジャースーツ	
☐ マスク、消毒液	
☐ スリッパ	

