

## 【災害備蓄品チェックリスト】 家庭編

※定期的に中身のチェックをしましょう。

- 災害時、救援物資の到着までに、最低限必要なものは準備しておきましょう。
- 3日以上（可能な限り1週間分程度）を準備しておきましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを、優先順位を決めて選びましょう。

### <避難用品>

- |                                |                               |                                   |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ    |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> 軍手   | <input type="checkbox"/> 予備乾電池    |
| <input type="checkbox"/> 雨具    | <input type="checkbox"/> マスク  | <input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器 |

### <保存食糧> 備蓄の目安：人数×3日分・水は1人あたり1日3ℓ

- |                                       |                              |                                 |
|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ご飯（アルファ米など）  | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> レトルト食品 |
| <input type="checkbox"/> インスタント食品     | <input type="checkbox"/> 缶詰  | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 |
| <input type="checkbox"/> ビスケット、カンパンなど | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>        |

### <救急用品>

- |  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 救急セット<br>(絆創膏、消毒液、包帯、ガーゼなど) | <input type="checkbox"/> 常備薬<br>(解熱剤・風邪薬・胃腸薬など) | <input type="checkbox"/> 持病薬・処方箋のコピー |
|--|---|--------------------------------------|

### <生活用品> 簡易トイレの備蓄の目安（1人1日5～7回）：人数×5回分×3日分

- |                                       |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・携帯用トイレ | <input type="checkbox"/> 衣類（着替え）        | <input type="checkbox"/> 毛布・マット・アルミブランケット |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー     | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー      | <input type="checkbox"/> 生理用品             |
| <input type="checkbox"/> タオル          | <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシセット等） | <input type="checkbox"/> 体ふき用シート          |
| <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー  | <input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋      | <input type="checkbox"/> カイロ              |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン    | <input type="checkbox"/> 予備乾電池          | <input type="checkbox"/> 簡易コンロ・燃料         |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリ容器      | <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸    | <input type="checkbox"/> ラップ              |
| <input type="checkbox"/> 多目的ナイフ       | <input type="checkbox"/> スリッパ           | <input type="checkbox"/> ブルーシート           |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ     | <input type="checkbox"/> ローソク           | <input type="checkbox"/> 手袋（作業用）          |
| <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> メモ帳・筆記用具       | <input type="checkbox"/> ガムテープ            |

### <衛生用品>

- |  |                                   |                                    |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク             | <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 | <input type="checkbox"/> ハンドソープ・石鹸 |
| <input type="checkbox"/> 除菌シート・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 体温計      | <input type="checkbox"/>           |

### <貴重品他>

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用の硬貨含む）   | <input type="checkbox"/> 通帳、健康保険証、身分証明書の各コピー |
| <input type="checkbox"/> 印鑑               | <input type="checkbox"/> 車や家の予備の鍵            |
| <input type="checkbox"/> 家族の写真（はぐれた時の確認用） | <input type="checkbox"/> 緊急時の家族や親戚、知人の連絡先    |

### <乳幼児向け>

- |                                     |                                |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク | <input type="checkbox"/> 離乳食   | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶   |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ       | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 子供用靴       | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>       |

### <高齢者向け>

- |                                      |                              |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 入れ歯・入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 介護食 | <input type="checkbox"/> 補聴器 |
| <input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ     | <input type="checkbox"/> 杖   | <input type="checkbox"/>     |

### <ペット向け>

- |                                 |                               |                                  |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ペット用食品 | <input type="checkbox"/> 排泄用品 | <input type="checkbox"/> 動物病院連絡先 |
| <input type="checkbox"/> リード    | <input type="checkbox"/> ケージ  | <input type="checkbox"/>         |