

非常時

備蓄品リスト

- 災害時、ライフラインが復旧するまで、または支援が受けられるようになるまでの数日間の生活を支える生活用品です。
(最低3日分、大規模災害発生時は一週間程度が望ましいといわれています。)
- 食料品は消費しながら備蓄する「ローリングストック」で備えましょう。
- 家族構成、住居や地域の特性によって必要となるものは異なります。自分や家族にとって必要なものを考えて準備しましょう。

※ローリングストック…普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、賞味期限を考えて古いものから消費して、消費した分だけ新しく買い足していくことで、常に一定の食料を家に備蓄しておく方法です。

<input type="checkbox"/> 10日分程度の非常食 (レトルト食品、アルファ米、インスタント麺、缶詰、パン、菓子類など) 	<input type="checkbox"/> 10日分程度の飲料水 (1人あたり1日3リットル×人数分) 	<input type="checkbox"/> 調理道具 (カセットコンロ、ガスボンベ、紙皿、割りばし、スプーン、ラップなど) 
<input type="checkbox"/> 予備用電池、モバイルバッテリー 	<input type="checkbox"/> トイレトペーパー、ティッシュペーパー 	<input type="checkbox"/> 洗面用具 (水のいらないシャンプー、マウスウォッシュ、体拭きシートなど) 
<input type="checkbox"/> マスク、手指消毒アルコールなど 	<input type="checkbox"/> 常備薬 (絆創膏、消毒薬、ガーゼ、包帯、解熱剤、胃腸薬、風邪薬など) 	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ、凝固剤、新聞紙、ビニール袋 
<input type="checkbox"/> 予備水 (トイレを流したり、少量の洗い物用) 	<input type="checkbox"/> 工具類、掃除用具 	<input type="checkbox"/> 【ペットを飼っている方】 (ペットフード、ペット用トイレシートなど) 
<input type="checkbox"/> 【乳幼児がいる場合】 (粉ミルク、液体ミルクなど授乳用品) 	<input type="checkbox"/> 【乳幼児がいる場合】 (おむつ、おしりふき、ごみ袋) 	<input type="checkbox"/> 【乳幼児がいる場合】 (離乳食、子ども用おやつなど) 