**備蓄品・災害時持ち出し品リスト**

**〇　記載内容はあくまで一例です。自分が必要な備蓄品や災害時に持ち出す物をあらかじめ考え、備えておきましょう。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **備蓄品リスト(一般)** | * **飲料水**   **調理等に使用する分を含めて１人　１日３リットルあれば安心です。** |  |
| * **主食**   **お米やパン、カップ麺等** | **□** |
| * **主菜**   **レトルト食品や缶詰等** | **□** |
| * **副菜**   **梅干し、のり、日持ちする果物等** | **□** |
| * **その他（菓子類）**   **チョコレートやビスケット、飴等** | **□** |
| **備蓄品リスト（個別）** | * **常用薬** | **□** |
| * **栄養補助食品** | **□** |
| * **発電機** | **□** |
| **□** | **□** |
| **□** | **□** |

※食料品は最低でも３日分、できれば１週間分程度を備蓄しましょう。

※ローリングストック法を推奨しています。

（日頃から、食べているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する方法です。）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **災害時持ち出し品リスト** | * **食料品　　（　　　　日分）** | * **たん吸引機** | * **トイレットペーパー** |
| * **長期保存食料（カンパン等）** | * **予備の吸引用チューブ** | * **毛布やブランケット** |
| * **衣類・下着** | * **紙おむつ** |  |
| * **常備薬（鎮痛薬、軟膏等）** | * **尿取りパッド** |  |
| * **懐中電灯** | * **使い捨て手袋** |  |
| * **ラジオ** | * **アルコール綿** |  |
| * **電池（１箱）** | * **ウェットタオル** |  |
| * **延長コード** | * **ドライシャンプー** |  |
| * **携帯電話用充電器** | * **口腔ケア用品** |  |

※あわてず持ち出せるように、あらかじめリュック等にまとめておきましょう。