**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。