

備蓄品・災害時持ち出し品リスト

○ 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)	<input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 主食 お米やパン、カップ麺等	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 主菜 レトルト食品や缶詰等	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 副菜 梅干し、のり、日持ちする果物等	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> その他(菓子類) チョコレートやビスケット、飴等	<input type="checkbox"/>
備蓄品リスト(個別)	<input type="checkbox"/> 常用薬	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 発電機	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※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	<input type="checkbox"/> 食料品 (___ 日分)	<input type="checkbox"/> たん吸引機	<input type="checkbox"/> トイレtpーパー
	<input type="checkbox"/> 長期保存食料(カンパン等)	<input type="checkbox"/> 予備の吸引用チューブ	<input type="checkbox"/> 毛布やブランケット
	<input type="checkbox"/> 衣類・下着	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 常備薬(鎮痛薬、軟膏等)	<input type="checkbox"/> 尿取りパッド	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> アルコール綿	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 電池(1箱)	<input type="checkbox"/> ウェットタオル	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 延長コード	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器	<input type="checkbox"/> 口腔ケア用品	<input type="checkbox"/>

※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。