

家族でチェック! わが家の備蓄品

非常持出品

リュックサックなどの両手が動かせるものに入れておき、被災直後(1日間)、避難の際にこれだけは持って行きたいという最低限の備え

品名	点検日			品名	点検日		
<input type="checkbox"/> 非常食(缶詰・乾パン等)	/	/	/	<input type="checkbox"/> ナイフ(十徳ナイフ)	/	/	/
<input type="checkbox"/> 携帯食(飴・チョコレート等)	/	/	/	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	/	/	/
<input type="checkbox"/> 飲料水	/	/	/	<input type="checkbox"/> 救急セット(ばんそうこう、包帯等)	/	/	/
<input type="checkbox"/> 現金・10円硬貨(公衆電話用)	/	/	/	<input type="checkbox"/> 処方箋の控え	/	/	/
<input type="checkbox"/> 預金通帳	/	/	/	<input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬	/	/	/
<input type="checkbox"/> 印鑑	/	/	/	<input type="checkbox"/> 生理用品	/	/	/
<input type="checkbox"/> 健康保険証	/	/	/	<input type="checkbox"/> 下着・靴下	/	/	/
<input type="checkbox"/> 免許証	/	/	/	<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン	/	/	/
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の乾電池)	/	/	/	<input type="checkbox"/> 雨具	/	/	/
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の乾電池)	/	/	/	<input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル	/	/	/
<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)	/	/	/	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	/	/	/
<input type="checkbox"/> 軍手	/	/	/	<input type="checkbox"/> ポリ袋	/	/	/
<input type="checkbox"/> 缶切り	/	/	/	<input type="checkbox"/>]	/	/	/
<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	/	/	/	<input type="checkbox"/>]	/	/	/

【保管場所(※いつでもすぐに持ち出せる場所)】

非常備蓄品

非常時、ライフラインが途絶えても、できれば1週間、少なくとも3日間は自給自足してしのげる物品を備蓄

品名	点検日			品名	点検日		
<input type="checkbox"/> アルファ米・レトルト食品	/	/	/	<input type="checkbox"/> ポリ袋	/	/	/
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン・カップみそ汁	/	/	/	<input type="checkbox"/> ロープ	/	/	/
<input type="checkbox"/> 飲料水	/	/	/	<input type="checkbox"/> 工具(ジャッキ・バール等)	/	/	/
<input type="checkbox"/> 給水用ポリ容器	/	/	/	<input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり	/	/	/
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	/	/	/	<input type="checkbox"/> ランタン・ローソク	/	/	/
<input type="checkbox"/> 毛布	/	/	/	<input type="checkbox"/> 長靴	/	/	/
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	/	/	/	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	/	/	/
<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	/	/	/	<input type="checkbox"/> 常備薬	/	/	/
<input type="checkbox"/> ラップ	/	/	/	<input type="checkbox"/> ビニールシート類	/	/	/
<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸	/	/	/	<input type="checkbox"/>]	/	/	/
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	/	/	/	<input type="checkbox"/>]	/	/	/

【保管場所】

備蓄のポイント

・ローリングストック法

普段購入しているものをやや多めに買い置きし、消費期限に近いものを順次消費し、消費した分を買い足しましょう。

・防災バッグは、軽くてたくさん入るものを選びましょう。

両手が自由に使えるリュックサック等が良いです。

・高齢者の方はこんな用品も必要になります

着替え、おむつ、常備薬、予備めがね、補助具等の予備品など