

備蓄用品チェックシート

※備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。
災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておく便利です。

食料品	
レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ米	
インスタントラーメン・カップみそ汁	
飲料水	1日3ℓが目安です。3日分は備えましょう。
生活用品	
給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておく と災害時、生活用水に使えて便利です。
カセットコンロ	
ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時には 体が拭けるなど重宝します。
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。
紙皿・紙コップ・割り箸	
簡易トイレ	
水のいらないシャンプー	
ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。 プライバシー保護のため透けないものを。
ロープ	救助活動の際に使えます。
工具セット	
ほうきとちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
ランタン	
長靴	瓦礫などから足を保護するために。