

【災害備蓄品チェックリスト】 家庭編

※定期的に中身のチェックをしましょう。

- 災害時、救援物資の到着までに、最低限必要なものは準備しておきましょう。
- 3日以上（可能な限り1週間分程度）を準備しておきましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを、優先順位を決めて選びましょう。

<避難用品>

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ヘルメット | ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯ラジオ |
| ☐ ホイッスル | ☐ 軍手 | ☐ 予備乾電池 |
| ☐ 雨具 | ☐ マスク | ☐ 携帯電話用充電器 |

<保存食糧> 備蓄の目安：人数×3日分・水は1人あたり1日3ℓ

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| ☐ ご飯（アルファ米など） | ☐ 飲料水 | ☐ レトルト食品 |
| ☐ インスタント食品 | ☐ 缶詰 | ☐ 栄養補助食品 |
| ☐ ビスケット、カンパンなど | ☐ | ☐ |

<救急用品>

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| ☐ 救急セット
（絆創膏、消毒液、包帯、ガーゼなど） | ☐ 常備薬
（解熱剤・風邪薬・胃腸薬など） | ☐ 持病薬・処方箋のコピー |
|--|---|--------------------------------------|

<生活用品> 簡易トイレの備蓄の目安（1人1日5～7回）：人数×5回分×3日分

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| ☐ 簡易トイレ・携帯用トイレ | ☐ 衣類（着替え） | ☐ 毛布・マット・アルミブランケット |
| ☐ トイレトペーパー | ☐ ティッシュペーパー | ☐ 生理用品 |
| ☐ タオル | ☐ 洗面用具（歯ブラシセット等） | ☐ 体ふき用シート |
| ☐ 水のいらないシャンプー | ☐ ビニール袋・ゴミ袋 | ☐ カイロ |
| ☐ 懐中電灯・ランタン | ☐ 予備乾電池 | ☐ 簡易コンロ・燃料 |
| ☐ 給水用ポリ容器 | ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸 | ☐ ラップ |
| ☐ 多目的ナイフ | ☐ スリッパ | ☐ ブルーシート |
| ☐ ライター・マッチ | ☐ ロースク | ☐ 手袋（作業用） |
| ☐ メガネ、コンタクトレンズ | ☐ メモ帳・筆記用具 | ☐ ガムテープ |

<衛生用品>

- | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ マスク | ☐ アルコール消毒液 | ☐ ハンドソープ・石鹸 |
| ☐ 除菌シート・ウェットティッシュ | ☐ 体温計 | ☐ |

<貴重品他>

- | | |
|---|--|
| ☐ 現金（公衆電話用の硬貨含む） | ☐ 通帳、健康保険証、身分証明書の各コピー |
| ☐ 印鑑 | ☐ 車や家の予備の鍵 |
| ☐ 家族の写真（はぐれた時の確認用） | ☐ 緊急時の家族や親戚、知人の連絡先 |

<乳幼児向け>

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 粉ミルク・液体ミルク | ☐ 離乳食 | ☐ 哺乳瓶 |
| ☐ 紙おむつ | ☐ おしりふき | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 子供用靴 | ☐ | ☐ |

<高齢者向け>

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ☐ 入れ歯・入れ歯用洗浄剤 | ☐ 介護食 | ☐ 補聴器 |
| ☐ 大人用紙おむつ | ☐ 杖 | ☐ |

<ペット向け>

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ペット用食品 | ☐ 排泄用品 | ☐ 動物病院連絡先 |
| ☐ リード | ☐ ケージ | ☐ |