【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日分以上（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
☐ トイレットペーパー	☐ 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	☐ ローソク	☐ 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	☐