

備蓄品チェックシート

※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、倉庫やトランクなどに分けて備蓄しておくと便利です。

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こと災害時、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がありません。	
紙皿・紙コップ・割り箸		
簡易トイレ		
水のいらぬシャンプー		
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。	