

安心を備えよう

基本リストに、世帯の状況に応じて大切なものや、日々欠かせないものを加えていざというときに備えましょう。

主な備蓄品リスト 備える!

✓ まずはこれをチェック! 基本リスト

食品

- 水(飲料水、調理用など)
- アルファ米、カップ麺
- 缶詰(肉、野菜、果物など)

加熱しなくても食べられる



レトルト食品

加熱時間の短いものを選び、ガスボンベを節約



栄養補助食品、健康飲料粉末

ミネラルやビタミンの不足を補う



- 菓子類
- 調味料

生活用品

- カセットコンロ
 - ガスボンベ
- 食品の加熱や簡単な調理が可能



- ラップ
- 食器に敷いて洗わずにすむ工夫ができる
包帯の代用や防寒にも役立つ



- 救急箱
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- メガネ、使い捨てコンタクトレンズ
- 使い捨てカイロ
- 持病の薬
- 常備薬(市販薬)
- 乾電池
- ライター、点火棒
- 口腔ケアグッズ

避難用具

- 懐中電灯
ひとり一本ずつ
- 簡易トイレ
- 携帯電話の予備バッテリー
- 充電式ラジオ
- 使い捨て手袋 など



自分や家族の必須アイテムを書き出してみましょ。ペット分も忘れずに



✓ 世帯の状況に応じて! アレンジリスト

例えば 女性向けアレンジ

- 生理用品
- ヘアゴム
- メイク用品
- 鏡 など

例えば 乳幼児向けアレンジ

- おむつ
- おしりふき
- ミルク など

例えば 子ども向けアレンジ(保護者向け)

- お気に入りのおもちゃ
- おやつ
- 防犯ブザー
- アレルギーなどの情報メモ など

例えば 高齢者向けアレンジ

- 緊急時の連絡先
- 常備薬
- 入れ歯および洗浄剤 など

非常時持出品 ここをチェック

命の危険があるなど、急いで避難しなければならないときに持ち出す物が「非常時持出品」です。いざというときに持ち出すものはリュックサックなどにまとめておきましょう。

