

非常時の 備蓄品&持ち出し品

チェックリスト

ローリングストックで賢く備蓄!

1週間程度の避難生活を想定した「備蓄品」は普段使っているものを少し多めにストックし、使いながら買い足す「ローリングストック法」で備えましょう。

食品

- | | 賞味期限 |
|-----------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> 水 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> 缶詰 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> ドライフルーツ | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> シリアル | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> お菓子類 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> アレルギー対応食 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> その他 | (/ /) |

日用品

- | | 使用期限 |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> マスク | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> 除菌グッズ
<small>(アルコールスプレー、除菌シートなど)</small> | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> 化粧品 | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ
<small>(ケア用品も含めて)</small> | (/ /) |
| <input type="checkbox"/> ティシュペーパー | |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | |
| <input type="checkbox"/> 消臭スプレー | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 | |
| <input type="checkbox"/> ハミガキセット | |
| <input type="checkbox"/> ラップ | |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル | |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋(大・小) | |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | |
| <input type="checkbox"/> その他(個人で必要なもの) | |

非常用持ち出しリュックを用意!

1人につき1個、持てる重さ、大きさに。

「とにかくこれを持っていけばOK!」というものをコンパクトにまとめましょう。

- | | 賞味期限 | | |
|--------------------------------|-----------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | (/ /) | <input type="checkbox"/> タオル類 | <input type="checkbox"/> 現金(小銭) |
| <input type="checkbox"/> 非常食 | (/ /) | <input type="checkbox"/> ミニツールナイフ | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |
| | | <input type="checkbox"/> 電池式充電器 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | 使用期限
(/ /) | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ | <input type="checkbox"/> 家族の連絡先・写真 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | | <input type="checkbox"/> 衛生用品
<small>(マスク、ウェットティッシュ、ハミガキセットなど)</small> | <input type="checkbox"/> その他(個人で必要なもの) |
| <input type="checkbox"/> 小型ラジオ | | <input type="checkbox"/> 除菌グッズ
<small>(アルコールスプレー、除菌シートなど)</small> | |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | | | |

使用期限が明記されていないものも保管状態が悪いと品質が低下する恐れがあります。
ローリングストック法で消費しながら備蓄をしましょう。