

備蓄品チェック表



食事

給水に備えてポリタンク
なども用意しておこう！



水

↳ 飲料水は1人1日3Lが目安。



食料

↳ ローリングストック法によるもの、おかゆ、缶詰、
アルファ米、インスタント食品、野菜スープ

お菓子、甘いもの

紙食器

缶切り、栓抜き

卓上コンロ、ガスボンベ

ラップ

アルミホイル



電気製品

携帯電話は情報を得る手段と
してとても大切なのじゃ！



充電器

モバイルバッテリー

ラジオ

懐中電灯、ヘッドライト

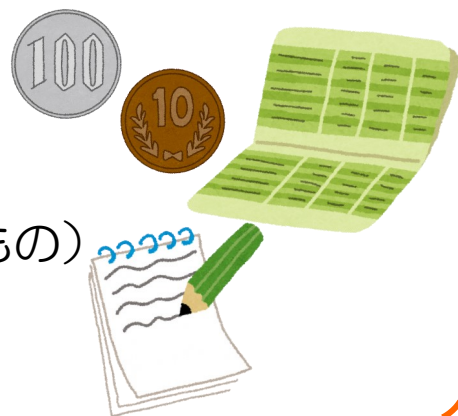
予備の電池（乾電池など）

時計



貴重品等

- 現金
- 通帳、印鑑
- 免許証など（身分証明ができるもの）
- 家族等の連絡先



衛生

- 救急箱
 - ↳ 絆創膏、包帯、目薬、常用の胃腸薬や鎮痛薬、消毒液、ガーゼ等
- おくすり手帳、処方箋
- 液体歯磨き、ドライシャンプー
- ウェットティッシュ、除菌ティッシュ
- 簡易トイレ（凝固剤）
- 耳栓、アイマスク
- 下着、生理用品



その他

- ポリ袋
- 防寒具（ホッカイロ、アルミシート）
- タオル、バスタオル
- メガネ、コンタクト、入れ歯、補聴器など
- 軍手

