

防災用品 チェックリスト

備えて安心!

もしもの時に備えて準備しておきましょう!



備蓄品チェックリスト

災害で買い出しに行けない・交通機関がマヒしてお店に商品が届かない、といった状況でも困らないように日頃からしっかり備蓄しておきましょう。

主食

- 精米・無洗米
- レトルトご飯・おかゆ
- もち
- 小麦粉・ホットケーキミックス・お好み焼粉
- 乾パン・パンの缶詰
- カップラーメン・袋入りラーメン
- 乾麺(そば・うどん・そうめん・パスタ)
- シリアル・クラッカー



主菜・副菜

- レトルト食品(カレー・シチューなど)
- 缶詰(肉・魚・コーン缶・トマト缶など)
- 乾物(切干大根・干しいたけなど)
- ふりかけ
- フリーズドライ食品
- インスタント味噌汁・即席スープ
- 日持ちする野菜(じゃがいも・にんじん・たまねぎなど)



調味料

- ジャム・はちみつ
- めんつゆ
- みそ
- 醤油
- 酢
- 塩
- 砂糖
- 油



ホットドリンク

- インスタント飲料(ココアなど)
- ティーバッグ(紅茶・ウーロン茶など)
- 生姜湯・葛湯
- 甘酒

おやつなど

- フルーツ缶
- ナッツ・ドライフルーツ
- あめ
- チョコレート菓子

飲料

- 水
- 野菜ジュース



その他自分の生活に必要なもの

-
-
-
-

停電・断水に備える

災害の影響で停電や断水といったライフラインの被害も発生します。食品だけではなく、生活必需品もしっかり備えましょう。

生活用品

- カイロ・湯たんぽ
- 毛布・寝袋
- 防寒具
- 灯油などの燃料
- 常備薬・持病の薬
- 応急処置セット
- 生理用品
- 大人用おむつ
- ペーパー類(ティッシュペーパー・トイレトペーパー)
- ウェットティッシュ
- ろうそく・マッチ・ライター
- ラジオ
- 電池・モバイルバッテリー
- カセットコンロ・カセットボンベ
- 缶切り・万能ナイフ
- 使い捨ての皿・コップ・カトラリー
- 冷蔵庫の脱臭剤
- 携帯トイレ
- タオル
- ポリタンク
- 懐中電灯
- ごみ袋
- ポリ袋



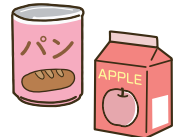
小さな子どもがいる場合

- ミルク(キューブタイプや液体ミルク)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 子ども用おむつ
- おしりふき



一時保存食

- パン
- ブリックパック



地震・台風

- ヘルメット
- ロープ・安全帯
- 養生テープ
- ビニールシート
- レインコート
- 防災用ホイッスル

その他自分の生活に必要なもの

-
-
-
-
-