

台風に備えましょう!

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

台風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

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

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

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

台風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・
トイレットペーパー)
- ウェットティッシュ

生活用品

- 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

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

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

その他、自分の生活に必要なもの
