



準備しておくもの

■ 非常持ち出し品リスト

食料品など	衣類など	貴重品	日用品・安全対策・その他
☐ 飲料水 ☐ 非常食 	☐ 下着・上着 ☐ タオル ☐ 歯みがきセット ☐ マスク 	☐ 預貯金通帳など ☐ 印鑑 ☐ 現金 	☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備電池 ☐ 携帯電話 ☐ ティッシュ ☐ 充電器 ☐ 常備薬 ☐ 食品用ラップ ☐ 生理用品 
子供がいる家庭 ☐ ミルク(キューブタイプ) ☐ 使い捨て哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 携帯カトラリー ☐ 子供用紙おむつ ☐ お尻ふき ☐ 携帯用お尻洗浄機 ☐ ネックライト ☐ 抱っこひも ☐ 子供の靴 		高齢者がいる家庭 ☐ 大人用紙パンツ ☐ 枕 ☐ 補聴器 ☐ 入れ歯 ☐ 入れ歯用洗浄剤 ☐ 男性用吸水パッド ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 ☐ 持病の薬 ☐ お薬手帳のコピー 	

■ 家庭での備蓄

家庭備蓄の例 (1週間分 / 大人2人の場合)			
必需品 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)  カセットコンロ・ カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度 	主食 エネルギー 炭水化物 米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度) 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋) カップ麺類×6袋 パックご飯×6袋 その他(適宜) ・ロングライフ牛乳 ・シリアルなど 	主菜 たんぱく質 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 パスタソース6個  缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18個 	副菜・その他 日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 調味料 ・お好みのもの 梅干、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース、果物缶詰等 即席スープ等 