



備蓄チェックリスト



- ☐ 飲料水・生活用水（長期保存水／給水タンク）
- ☐ 食料品（アルファ化米／缶詰／栄養補助食品）
- ☐ 調理補助品（カセットコンロ／カセットボンベ／ラップ）
- ☐ 薬・救急用品（常備薬／市販薬／救急セット）
- ☐ 衛生状態を保つもの（簡易トイレ／トイレットペーパー／ポリ袋／ウェットティッシュ／マスク）
- ☐ 情報を確認するもの（モバイルバッテリー／手回し充電式などのラジオ）
- ☐ 災害時に役立つもの（マルチツール／懐中電灯／LEDランタン／乾電池／ライター／軍手）

乳幼児には

- ☐ 粉ミルク・離乳食
- ☐ おむつ・おしりふき

女性は

- ☐ 生理用品
- ☐ 化粧品

高齢者には

- ☐ やわらかい食品
- ☐ 常用薬、老眼鏡