

# あなたのご家庭に必要な備蓄品リスト

## 食品等

- |   |                                      |                                       |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水：33 L               | <input type="checkbox"/> レトルトご飯：33 食 | <input type="checkbox"/> レトルト食品：11 個  |
| <input type="checkbox"/> 缶詰(さばの味噌煮、野菜など)：11 缶 | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品：11 箱 | <input type="checkbox"/> 野菜ジュース：11 本  |
| <input type="checkbox"/> チーズ・プロテインバー等：4 パック   | <input type="checkbox"/> 健康飲料粉末：11 袋 | <input type="checkbox"/> 調味料セット：適宜    |
| <input type="checkbox"/> 乾麺 即席麺：3 パック         | <input type="checkbox"/> 無洗米：5 kg    | <input type="checkbox"/> 飲み物：11 本     |
| <input type="checkbox"/> お菓子：3 パック            | <input type="checkbox"/> 果物の缶詰：3 缶   | <input type="checkbox"/> フリーズドライ食品：適量 |
| <input type="checkbox"/> 乾物：適量                |                                      |                                       |

## 衛生用品

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ：120 枚   | <input type="checkbox"/> アルコールスプレー：2 本     | <input type="checkbox"/> マスク：12 枚               |
| <input type="checkbox"/> 口内洗浄液：1080 ml       | <input type="checkbox"/> 救急箱：1 箱           | <input type="checkbox"/> 常備薬：1 箱                |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ：1人1か月分 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ：60 回分 | <input type="checkbox"/> 歯みがき用ウェットティッシュ：120 枚程度 |
| <input type="checkbox"/> ウェットボディタオル：12 枚     |  |   |

## 生活用品

- |   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ：2 台          | <input type="checkbox"/> カセットボンベ：ガスコンロ1台につき1日4/3本 | <input type="checkbox"/> ラップ：1 本      |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋：1 箱              | <input type="checkbox"/> ビニール手袋：1 箱               | <input type="checkbox"/> アルミホイル：1 本   |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー：4 ロール      | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー：4 箱            | <input type="checkbox"/> 懐中電灯：2 灯     |
| <input type="checkbox"/> 乾電池：単1～単4までのセット      | <input type="checkbox"/> 点火棒：1 本                  | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ：24 個 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器：携帯台数に合わせて用意 | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ：2 巻              | <input type="checkbox"/> 軍手：12 組      |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙：適宜               | <input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ：1 台         | <input type="checkbox"/> マルチツール：1 個   |
| <input type="checkbox"/> 給水袋：4 袋              | <input type="checkbox"/> ポータブルストーブ：1 台            | <input type="checkbox"/> LEDランタン：最低3台 |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト：4 個           | <input type="checkbox"/> クーラーボックス：1 個             | <input type="checkbox"/> リュックサック：1 個  |

## 女性用品

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品：30 個セット | <input type="checkbox"/> 基礎化粧品：1 個 |
|---------------------------------------|------------------------------------|