

生活在庫チェックリスト

最低3日分 できれば1週間分の生活在庫が必要

飲料水

- 飲料水 (目安)ひとり1日3L

食料

主食

- パックごはん・アルファ米
- カップ麺
- シリアル・クラッカー
- パン

主菜

- 缶詰(お肉、お魚)
- レトルト(カレー、丼など)
- おでん

汁物

- スープ・みそ汁

栄養補助・嗜好品

- フルーツゼリー・缶詰(フルーツ)
- エネルギーゼリー
- ナッツ・ドライフルーツ
- 魚肉ソーセージ
- バランス栄養食品 各種

生活用品

- カセットコンロ・ガスボンベ
(目安)ひとり1日0.7本(気温10℃)
ひとり1日0.5本(気温25℃)

- 乾電池

<目安>単3電池 ひとり3日分 17本

※ライト3本、携帯充電12本、ラジオ2本
お持ちの機器により電池の種類、数は異なる

- ゴミ袋大小・防臭袋
- ティッシュペーパー
- 使い捨てカイロ(夏以外)

衛生用品

- 簡易トイレ (目安)ひとり1日5回
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 除菌剤(アルコール)
- ボディシート
- マスク
- 生理用品
- 口腔ケア用品
(ペーパー歯みがきや歯間ブラシ)
- ドライシャンプー
- ゴム手袋

高齢者・乳幼児

- 介護用品
- 粉ミルク
- おかゆ等
- 離乳食
- 紙おむつ

ペット用品

- ペットフード
- トイレ用品など



避難にそなえて 非常用持ち出し袋(リュック) を用意しましょう

身を守る道具

- ヘルメット
- 雨具(レインコート)
- LEDヘッドライト
- 防災グローブ・軍手
- ホイッスル
- 応急手当用品
- 防じんマスク・ゴーグル

生活用品

- タオルと着替え一式(水濡れ対策)
- 携帯トイレ・ポンチョ
- LEDランタン
- アルミブランケット
- アイマスク・耳栓・エアマット
- メイク落とし・ヘアゴム・鏡
- ロープ・ガムテープ
- ブルーシート
- ライター・マッチ
- ウォータータンク
- 虫よけスプレー
- 乾電池 各種

情報収集の道具

- ハザードマップ・地図
- スマホ充電器
(乾電池式、充電式)
- 携帯ラジオ
(手回し充電式を推奨)
- ペンとメモ帳

個別用品・貴重品

- メガネや補聴器のスペア
- 医療器具などの消耗品
- 持病の薬
- お薬手帳
- 1週間分程度の現金
- 公衆電話用の硬貨
- 身分証明書(免許証・保険証・年金手帳・マイナンバーカードなど、コピーでも可)
- 家族の写真や連絡先メモ

水・食料

- 500mlペットボトルを数本
- そのまま食べられる非常食
(1日分程度)