

わが家の!

# 備蓄品 チェックリスト

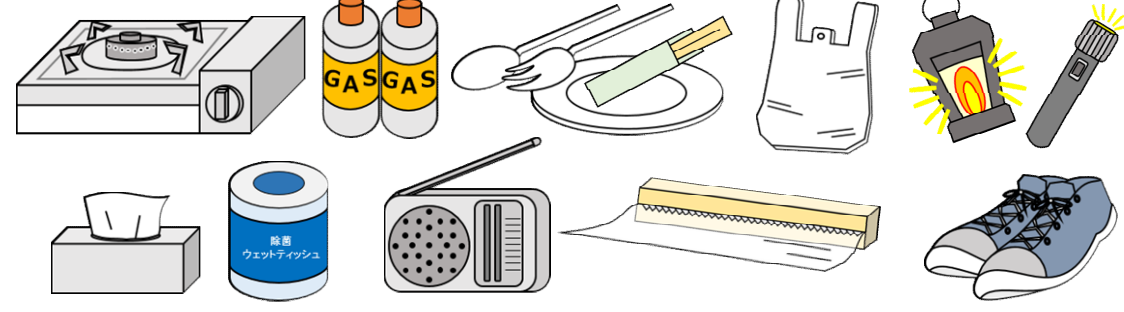


## 食料品



- レトルト食品・インスタント食品・缶詰・カップ麺など
- 飲料水（1人あたり1日3リットルを目安に）

## 生活用品



- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 使い捨ての食器
- ビニール袋・ごみ袋
- ランタン・懐中電灯
- ティッシュ・除菌シート
- ラジオ
- ラップ
- 靴

## トイレ用品



- 携帯トイレ・簡易トイレ（1人あたり1日5回を目安）
- トイレットペーパー

## 家庭の状況により必要な備蓄品

- 哺乳瓶
- ミルク
- おむつ
- 生理用品
- 色付きゴミ袋
- 防犯ブザー
- 持病の薬
- 介護用品
- ペット用品

**POINT!** ※ご自身の環境に合わせて、最低3日分  
できれば1週間分を準備しましょう。

その他  
※自由記入欄