

防災グッズ・備蓄品チェックリスト



防災グッズや備蓄品は、最低3日分、大規模災害では1週間分の備えが必要です。
普段のローリングストック、長期保存できる防災食、飲料水、防災グッズなどを備えていれば、家の安全が確認でき次第、在宅避難ができます。自分のものは自分で備えておくことが常識です。お家に備えてほしいものをリストアップしましたので、ぜひチェックしてみてください！

食料品：米・パスタ・缶詰・レトルト品・お菓子・アレルギー食 など

飲料水：1人1日3L×1週間×家族人数

基本の備え

- 懐中電灯 1人1本
- ヘルメット 1人1つ
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 給水タンク
- 非常用トイレ、防臭袋
- 紙皿、紙コップ、割り箸
- 救急セット
- モバイルバッテリー
- 薬、お薬手帳
- 予備のメガネ
- ドライシャンプー、ボディシート
- 生理用品
- カイロ / 冷えピタ
- 感染対策グッズ
- ポータブル電源
- 防災リュック、防災ポーチ など

子どもがいる場合

- 着替え
- ミルクセット
- おむつ、おしり拭き、防臭袋
- おやつ、離乳食
- おもちゃ
- 授乳ケープ、母子手帳 など

高齢者がいる場合

- 入れ歯
- 下着、おむつ
- やわらかい食事
- 薬、通院グッズ
- 補聴器 など

ペットがいる場合

- フード、おやつ、水
- トイレシート、防臭袋
- 予防接種証明書
- クレート
- タオル、服 など

わが家に必要な飲料水は
(1日3L×7日分×家族分)

L