

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)