



台風や大雨に備えましょう!



台風・大雨が来る前に準備しておきましょう

基本の備蓄品・持ち出し品チェックリスト(生活用品)

| | | | |
|--------|--------------------------|----------------------------|--|
| 貴重品 | <input type="checkbox"/> | 現金(小銭を含む) | |
| | <input type="checkbox"/> | 車や家の予備鍵 | |
| | <input type="checkbox"/> | 身分証明書(健康保険証、運転免許証、パスポートなど) | |
| | <input type="checkbox"/> | 印鑑 | |
| 情報収集用品 | <input type="checkbox"/> | 携帯電話(モバイルバッテリー含む) | |
| | <input type="checkbox"/> | 携帯ラジオ(予備電池含む) | |
| | <input type="checkbox"/> | 避難場所がわかる地図 | |
| | <input type="checkbox"/> | 筆記用具 | |
| 便利品など | <input type="checkbox"/> | 家族、親戚、知人などの連絡先 | |
| | <input type="checkbox"/> | 家族の写真(はぐれた時の確認用) | |
| | <input type="checkbox"/> | ヘルメット・防災頭巾 | |
| | <input type="checkbox"/> | 懐中電灯(予備電池含む) | |
| | <input type="checkbox"/> | 笛やブザー | |
| | <input type="checkbox"/> | 万能ナイフ | |
| | <input type="checkbox"/> | マスク | |
| | <input type="checkbox"/> | ビニール袋 大・小(高密度ポリエチレン袋) | |

| | | | |
|--------|--------------------------|---------------------------|--|
| 便利品など | <input type="checkbox"/> | アルミ製保温シート | |
| | <input type="checkbox"/> | 毛布 | |
| | <input type="checkbox"/> | スリッパ | |
| | <input type="checkbox"/> | 軍手 | |
| | <input type="checkbox"/> | マッチ・ライター | |
| | <input type="checkbox"/> | 給水袋・給水タンク | |
| | <input type="checkbox"/> | 雨具(レインコート・長靴など) | |
| | <input type="checkbox"/> | レジャーシート | |
| | <input type="checkbox"/> | 簡易トイレ | |
| | <input type="checkbox"/> | ろうそく | |
| 衛生用品など | <input type="checkbox"/> | カセットコンロ・カセットボンベ | |
| | <input type="checkbox"/> | 救急セット | |
| | <input type="checkbox"/> | 常備薬・持病薬 | |
| | <input type="checkbox"/> | 着替え・タオル | |
| | <input type="checkbox"/> | ペーパー類(ティッシュペーパー・トイレトペーパー) | |
| | <input type="checkbox"/> | ウェットティッシュ | |

| | | | |
|-------|--------------------------|---------------------------|--|
| その他 | <input type="checkbox"/> | 紙おむつ(乳幼児用・高齢者用など) | |
| | <input type="checkbox"/> | 生理用品 | |
| | <input type="checkbox"/> | 哺乳瓶・粉ミルクや液体ミルクなど乳幼児に必要なもの | |
| | <input type="checkbox"/> | 予備の眼鏡・コンタクトレンズなど | |
| 熱中症対策 | <input type="checkbox"/> | その他、自分の生活に必要なもの | |
| | <input type="checkbox"/> | うちわ・扇子、ハンディ扇風機 | |
| | <input type="checkbox"/> | 汗拭きシート | |
| | <input type="checkbox"/> | クールスカーフ | |
| | <input type="checkbox"/> | | |
| | <input type="checkbox"/> | | |
| | <input type="checkbox"/> | | |
| | <input type="checkbox"/> | | |

基本の備蓄品チェックリスト(食料)

| | | | |
|-------|--------------------------|----------------------------|--|
| 主食 | <input type="checkbox"/> | 精米・無洗米 | |
| | <input type="checkbox"/> | レトルトご飯・アルファ化米・おかゆ | |
| | <input type="checkbox"/> | もち | |
| | <input type="checkbox"/> | 小麦粉・ホットケーキミックス・お好み焼粉 | |
| | <input type="checkbox"/> | 乾パン・パンの缶詰 | |
| | <input type="checkbox"/> | カップラーメン・袋入りラーメン | |
| | <input type="checkbox"/> | 乾麺(そば・うどん・そうめん・パスタ) | |
| | <input type="checkbox"/> | シリアル・クラッカー | |
| 主菜・副菜 | <input type="checkbox"/> | レトルト食品(カレー・シチューなど) | |
| | <input type="checkbox"/> | 缶詰(肉・魚・豆・コーン缶・トマト缶など) | |
| | <input type="checkbox"/> | 乾物(切干大根・ワカメなど) | |
| | <input type="checkbox"/> | ふりかけ | |
| | <input type="checkbox"/> | インスタント味噌汁・即席スープ | |
| | <input type="checkbox"/> | フリーズドライ食品 | |
| | <input type="checkbox"/> | 日持ちする野菜(じゃがいも・にんじん・たまねぎなど) | |

| | | | |
|-----|--------------------------|-------------|--|
| 飲料 | <input type="checkbox"/> | 水 | |
| | <input type="checkbox"/> | 野菜ジュース | |
| おやつ | <input type="checkbox"/> | フルーツ缶 | |
| | <input type="checkbox"/> | ナッツ・ドライフルーツ | |
| | <input type="checkbox"/> | あめ | |
| | <input type="checkbox"/> | チョコペン | |
| | <input type="checkbox"/> | ジャム・はちみつ | |
| 調味料 | <input type="checkbox"/> | めんつゆ | |
| | <input type="checkbox"/> | みそ | |
| | <input type="checkbox"/> | 醤油 | |
| | <input type="checkbox"/> | 酢 | |
| | <input type="checkbox"/> | 塩 | |
| | <input type="checkbox"/> | 砂糖 | |
| | <input type="checkbox"/> | 油 | |

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------|--|
| 熱中症対策 | <input type="checkbox"/> | 塩あめ | |
| | <input type="checkbox"/> | 梅干し | |
| | <input type="checkbox"/> | 経口補水液 | |
| | <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | |

- 備蓄品は消費期限・賞味期限を定期的に確認しましょう。
- 備蓄品は、主食(炭水化物)＋主菜(たんぱく質)の組合せで、最低でも3日分、出来れば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は、1週間程度(水21リットル、ボンベ6本程度)あれば安心です。
- 高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

「ローリングストック」がおすすめ!

少し多めに食品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を「ローリングストック」と言います。

古いものから消費し、新しいものを備蓄することで備蓄品の劣化を防ぎ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

