

防災用品チェックリスト

※コピーをとって年に1度はご家庭の備蓄品状況を確認してみましょう。

非常持出袋に入れておくもの 被災直後から必要な物品。

品名	備品量の目安	チェック	品名	備品量の目安	チェック
飲料水	1人1日30L、最低3日分、できれば7日分以上用意しておきましょう。一部は持出袋に入れておきましょう。		防寒用品 雨具	使い捨てカイロ(1人最低4枚)、毛布、エマージェンシーブランケット 雨合羽など1人最低1枚	
食物	食料は最低3日分。できれば7日分以上用意すると良いです。一部は持出袋に入れておきましょう。		タオル	なるべくたくさん	
嗜好品 お菓子など	適量		トイレ用ペーパー ウェットティッシュ	持出袋に一つずつ	
ラップ類	食品用ラップ フィルム 2本程度		ロウソク ライター(マッチ)	ロウソク3本程度 ライター(マッチ) 一つ	
食器類 缶切り ナイフ	各1セット		電話番号メモ	電話番号帳(記入済み)1冊	
ラジオ 懐中電灯	ラジオ・懐中電灯とも1台以上		保険証 運転免許証 のコピー	各1通	
乾電池	機器にセットされたもの+ 各機器予備分		筆記具 メモ帳	1セット	
救急用品 常備薬	消毒液・包帯・絆創膏、 ガーゼ、お薬手帳のコピー など		現金 預金口座番号 のコピー	現金2万円程度 コピー1枚	
ヘルメット 帽子・靴	各1つ(1足)				

備蓄品 長時間の生活に必要な物品。

品名	備品量の目安	チェック
カセットコンロ ガスボンベ	1台	
アルミ箔	3本程度	
携帯電話充電器	1基	
生理用品	多めに	
日用品	各1セット	
衣料 下着	多めに	
補水用具	簡易ウォーターバッグ、空 のペットボトルやポリタンク	
簡易トイレ	1戸に1個 ビニール袋は多めに	
やかん ストーブ	やかん1個 ストーブ1台	

その他「わが家の備蓄品」を話し合ってみよう!

備蓄品名	数量	備品の理由やポイント	チェック
例) 水を入れる ポリタンク(20L)	5個	家族4人で1日に1 人30L使うから7日 分で84L	○

日頃から外出時などに持ち歩く減災

品名	数量	品名	数量
例) ホイッスル	1個	小型の懐中電灯	1個
ペットボトル	1本	常備薬	数日分

家庭で自活するためにも、水、食料とも1週間分以上の備蓄をお願いします。

1週間の目安(1人分)

飲料水



1日3リットル×7日=21リットル

食料



3食×7日=21食

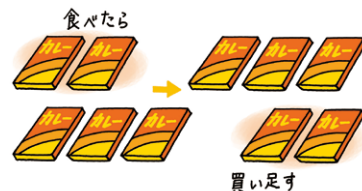
カセットコンロ・カセットボンベ
あたたかい食事を調理するため
備蓄しておくといでしょう。



ボンベ1本で1.5リットルのお湯が
約10回つくれます。

ローリングストック法(回転備蓄)

日ごろ使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。飲料水などは、家のスペースを活用し、備蓄していきましょう。



食料品の一例

レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツなど

- これらの食材で1週間分の献立ができるか考えてみましょう。
- 缶詰、乾物などの食材は、定期的に消費する習慣をつけましょう。
- 消費したら買い足し、常に新しいものを確保しましょう。
- 缶詰、レトルト食品は、普段から食べ比べてお気に入りの味を見つけましょう。

食べ慣れない、おいしくない食事だとストレスになります。非常時だからこそ、普段から食べ慣れているものが気持ちを安定させ、困難を乗り切る力となります。