

# 自宅で備えておきたい備蓄品チェックリスト

分類	品名
食料品等	<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3リットルを目安に）
	<input type="checkbox"/> 主食（レトルトご飯、カップラーメンなど）
	<input type="checkbox"/> 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品など）
	<input type="checkbox"/> 菓子類（ビスケット、チョコレートなど）
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品（ゼリー、サプリメントなど）
	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース
	<input type="checkbox"/> 調味料（しょうゆ、ソース、塩など）
生活用品	<input type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットガスボンベ
	<input type="checkbox"/> ライター、点火棒、ろうそく
	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割り箸
	<input type="checkbox"/> ラップ
	<input type="checkbox"/> アルミホイル
	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー
	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
	<input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋
	<input type="checkbox"/> ブルーシート
	<input type="checkbox"/> ゴミ袋、ビニール袋（大）
	<input type="checkbox"/> ガムテープ（布製）
	<input type="checkbox"/> ほうき、ちりとり
	<input type="checkbox"/> スコップ
	<input type="checkbox"/> バケツ

分類	品名
衣類	<input type="checkbox"/> 毛布
	<input type="checkbox"/> 上着、下着
	<input type="checkbox"/> タオル
	<input type="checkbox"/> スリッパ
	<input type="checkbox"/> 長靴
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク
	<input type="checkbox"/> 離乳食
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
	<input type="checkbox"/> おしりふき
高齢者	<input type="checkbox"/> 軟らかい食品（レトルトおかゆ、ようかんなど）
	<input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ
	<input type="checkbox"/> おしりふき
	<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤
その他	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

※上記リストを参考にしながら、ご家庭に必要なものを準備しましょう。

※備蓄する量の最低限の目安は3日間分として、目標は1週間分とします