

防災備蓄チェックリスト

食料と飲料水

- 飲料水 (1人1日あたり3L、最低3日分)
- 保存食
(缶詰、乾パン、レトルト食品、フリーズドライ食品など)

衛生用品

- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- アルコールウェットティッシュ
- マスク
- 生理用品
- 簡易トイレ

医薬品

- 常備薬 (多めに確保)
- 応急手当セット
(絆創膏、包帯、消毒薬、ハサミなど)

照明・通信用品

- 懐中電灯 (予備の電池も含む)
- 携帯ラジオ
- 携帯電話の予備バッテリー
(充電器やソーラーチャージャー)

避難用具

- 防災リュック
- 避難用の靴
- 防寒具
- 雨具 (長靴、カッパなど)

その他

- 現金 (小銭も含む)
- 重要書類のコピー
(保険証身分証明書、銀行通帳など)
- 燃料
(カセットコンロ、カセットボンベなど)

メモ