

# 在宅避難のための備蓄リスト



首都直下地震等の大規模災害に備え、**日常備蓄**を実践しましょう。

**日常備蓄**は、特別な準備を必要とするものではありません。日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、発災時にも自宅で当面生活することが可能になるのです。

自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日頃から備えておくことが大切です。



## 主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例)

	日常使い (常にキープしておく分)	災害への備え
被災地の経験から	<input type="checkbox"/> 水 (飲料用、調理用等) (2ℓ 12本) <input type="checkbox"/> カセットコンロ 1個、カセットガスボンベ 2セット (6本) <input type="checkbox"/> 常備薬 (市販薬) 2~3種類 各1箱	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ (複数回使用) 30回分 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 必要分 <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ等 1個
食品	<input type="checkbox"/> 主食・無洗米 5キロ、レトルトご飯 6個・乾麺1パック、即席めん 3個 <input type="checkbox"/> 主菜・缶詰 (さばのみそ煮、野菜等) 各 6 缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品 9パック、缶詰 (果物等) 1缶 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本、飲料 (500ml) 6本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこ等 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類 3個 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 調味料 各 1 式	
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ゴミ袋 各1パック (30枚) <input type="checkbox"/> ビニール袋 1袋、救急箱 1箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 1パック (5個)、トイレットペーパー 1パック (12ロール) <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 1パック (除菌100枚入) <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1箱 (1か月分) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 1袋 (10個) <input type="checkbox"/> 点火棒 1個	<input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー 3個 (個数分) <input type="checkbox"/> ラテックス 手袋 1箱 (100枚)
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 2パック (30個×2)	
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク 2箱 (スティックタイプ10本×2、アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分以上 (アレルギー対応) <input type="checkbox"/> おしりふき 1パック、おむつ 1パック (70枚)	
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬 (処方薬) 1シート <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個 <input type="checkbox"/> 入歯洗浄剤 1箱 (30錠)	