

储备总清单



为防备首都直下地震等大规模灾害，做好防灾准备。

防灾准备，不需要特别准备。日常在家里使用的东西稍微多准备一些，发生灾害时也能在家里生活一段时间。在家里预备好生活中所需要的食品和生活必需品，事关重要。



储备品确认一览表

参考模式/夫妇2人和婴幼儿1人，高龄女性1人的4口之家

	日常使用（日常储备量）	应对灾害的储备
从受灾地的经验来看	<input type="checkbox"/> 水（饮料用，烹调用等） 2L 12瓶 <input type="checkbox"/> 盒式炉1台 储气瓶6瓶 <input type="checkbox"/> 常备药，市面销售药各1箱	<input type="checkbox"/> 简易厕所 约30次用量（多次使用） <input type="checkbox"/> 手电筒2个 <input type="checkbox"/> 干电池 <input type="checkbox"/> 手动充电式等形式的收音机
食品	<input type="checkbox"/> 主食 免洗米5kg，袋装熟米6袋，干面条1包，速食面3袋 <input type="checkbox"/> 主菜 罐头（味增酱煮鲭鱼，蔬菜等） 各6罐 <input type="checkbox"/> 袋装熟食9袋，罐头（水果等）1罐 <input type="checkbox"/> 蔬菜汁9瓶，饮料500ml·6瓶 <input type="checkbox"/> 奶酪，鱼糕等 各1袋 <input type="checkbox"/> 点心类 3个 <input type="checkbox"/> 营养辅助食品3箱 健康饮料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 调味料各一套	
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型塑料袋和垃圾袋 各30只 <input type="checkbox"/> 塑料袋 <input type="checkbox"/> 急救箱 <input type="checkbox"/> 保鲜膜1筒 <input type="checkbox"/> 面巾纸5袋装·5包，手纸12卷 <input type="checkbox"/> 除菌湿纸巾1箱·约100张 <input type="checkbox"/> 一次性隐形眼镜1个月的量 <input type="checkbox"/> 一次性取暖袋10个 <input type="checkbox"/> 点火棒 1根	<input type="checkbox"/> 手机备用 电池3个（按手机台数） <input type="checkbox"/> 橡胶手套 1箱·约100副
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 约60个	
婴幼儿	<input type="checkbox"/> 棒形奶粉约20根（抗过敏） <input type="checkbox"/> 断奶食品一周以上的量（抗过敏） <input type="checkbox"/> 手纸 1袋，纸尿裤约70片	
老年人	<input type="checkbox"/> 粥等软和的食品，老年人食品（一周以上的量） <input type="checkbox"/> 常备药 处方药 一个月的量 <input type="checkbox"/> 助听器用的电池6个 <input type="checkbox"/> 假牙清洗剂 约30片	