

備蓄品リスト例

飲料水・非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水（1人一日3ℓを目安に） <input type="checkbox"/> 非常用給水袋 <input type="checkbox"/> アルファ米 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> パン缶 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> スープ <input type="checkbox"/> 味噌汁 <input type="checkbox"/> ビスケット <input type="checkbox"/> キャンディ <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> 塩
衣類	<input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下
生活用品	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> アルミホイル <input type="checkbox"/> やかん <input type="checkbox"/> 皿（紙・ステンレス） <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> わりばし <input type="checkbox"/> コップ（紙・ステンレスなど） <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> 安全ピン <input type="checkbox"/> 新聞紙（保温・火種などに） <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
その他	<input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ（荷物の整理・止血・ガラス等の補修）

避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度、自足するつもりで備えましょう。

大地震の際に、家具や家屋が倒れても取り出しやすい場所（家の外の倉庫・車のトランク・家の出入り口付近など）になるべく分散しておく。

※この表にあるものは、あくまでも例示ですので、家族構成を考えてこの他にも必要なものがあれば、用意しておきましょう！