



# 備蓄チェックリスト

- 飲料水・生活用水（長期保存水／給水タンク）
- 食料品（アルファ化米／缶詰／栄養補助食品）
- 調理器具（カセットコンロ／バーベキュー用コンロ）
- 薬・救急用品（常備薬／市販薬）
- 衛生状態を保つもの（簡易トイレ／トイレットペーパー／ビニール袋／ウェットティッシュ）
- 情報を確認するもの（手回し充電式などのラジオ／携帯電話の予備バッテリー）
- 災害時に役立つもの（マルチツール／懐中電灯／乾電池／ライター／軍手）



## 乳幼児には

- 粉ミルク・離乳食
- おむつ・おしりふき

## 女性は

- 生理用品
- 化粧品

## 高齢者には

- やわらかい食品
- 常用薬、老眼鏡