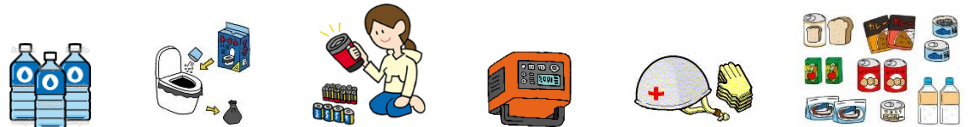


# 「在宅避難」するための備蓄品チェックリスト ～1週間分以上の備蓄をしよう！～

“わが家に必要な” 備蓄品を書き出そう	備考（どのくらい必要か？など）	消費期限など

みんなで話し合いましょ

## 【標準備蓄品】



備蓄品名	備考	メモ、チェック
------	----	---------

必要なものに◎または○、不要なものに×、十分備蓄しているものにしをつけてください

### 水（最低1週間分）

●	飲料水	おひとり・1日あたり3ℓ	
●	ポリタンク・給水袋	厚手のゴミ袋2枚などで代用も	

### 食料品・保存食（1週間分、基本はローリングストック＝多めに購入して、古い物から消費）

—	まず冷凍庫・冷蔵庫の食材から	生物は火を通すか、避けた方が賢明	
○	主食（レトルトご飯、乾麺など）	アルファ米、缶詰パンなど	
○	主菜（缶詰、レトルト食品など）		
○	みそ汁、スープ、ジュース		
※	アレルギー対応非常食		
○	栄養補助食品	栄養ドリンク、サプリメントなど	
○	菓子類	チョコ、クラッカー、羊かんなど	

### 調理補助品

●	カセットコンロ	使用期限10年以上は発火する危険も	
●	カセットボンベ	1本あたりおよそ1時間の燃焼時間	
●	ラップ	保温、食器や紙皿の下敷、止血にも	
●	紙皿、紙コップ、割りばし	使い捨て食器は水の節約に有効	

### トイレ・衛生用品

●	携帯トイレセット（凝固剤、収便袋）	高吸水性樹脂＋新聞紙＋防臭剤で予備も	
	組立式簡易トイレ	大きめのバケツなどで便器の代用も	
●	トイレットペーパー	1人・1週間で1.5ロールが目安	
●	ゴミ袋（大）	45L、トイレの便袋や給水袋にも	
○	トイレ専用ふた付バケツ（3分別）	3分別法（尿・便・紙類）	
	液体歯磨き	ウェットティッシュタイプも	
	からだ拭きボディタオル	大判のウェットシートで代用も	
	ドライシャンプー	手袋タイプの泡なしシャンプー	

感染症対策用品（基本は使い捨て）			
●		マスク	できるだけ不織布マスク
●		消毒液・スプレー（手指消毒）	
●		除菌ウェットシート・ティッシュ	体拭きにも
●		次亜塩素酸液	定期的にテーブルや手すりなどを拭く
○		キッチンタオル	
○		ラテックス手袋	直接圧迫止血時にも
		感染対策ゴミ専用ふた付バケツ	収便袋やマスク等はふた付専用バケツに
救急・救命用品、安全対策用品			
●		救急箱・救急セット	体温計や止血パッドを忘れずに
○		防災ホイッスル	少しの呼気で存在を知らせる、防犯にも
○		ヘルメット・防災ずきん	折りたたみ式ヘルメット
停電対策用品			
○		自家発電機・ガソリン	燃料のガソリンの保管・取扱いは要注意
○		ケイタイ電話の予備バッテリー	マイカーがあれば車での充電も
○		手回し充電式などのラジオ	ライト・ケイタイ充電機能付
●		LED 懐中電灯・ヘッドライト	コソトに常時差し込んでおく懐中電灯
●		LED ランタン・防災用ろうそく	懐中電灯+ペットボトルで代用も
●		乾電池（単3）、特殊電池	単3電池で単1・単2仕様にする
日用品			
●		軍手	
●		新聞紙	防臭、保温、折って食器やスリッパなど
●		マッチ・ライター	
●		レジ袋、ポリ袋（大・中・小）	収便、手袋やおむつの代用、ご飯たき…
※		使い捨てコンタクトレンズ、ルーペ	
季節対策用品			
		使い捨てカイロ	
		非常用ブランケット	
		熱さまシート、冷感タオル	
		扇風機	
女性向け			
●		生理用品	
乳幼児向け			
※		紙おむつ、お尻拭き	お尻拭きは大人の体・顔拭きにも使える
※		液体ミルク・粉ミルク	
※		ベビーフード、離乳食	
高齢者向け			
※		紙おむつ、お尻拭き（大人用）	
※		とろみ剤	

●必ず備えてください ○できるかぎり備えてください ※状況によって必須です （ 年 月 日）

**DCO（一般社団法人 地域防災コーディネーター育成機構）**