

日頃からよく目にするところ（冷蔵庫など）に貼って備えましょう

非常 備蓄品 を備えましょう！

自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品を書いて備えましょう

大規模災害発生時には、避難所に物資をすぐに届けるのは難しい状況となり、コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐなくなる可能性があります。また、電気・水道・ガスといったライフラインは、災害発生直後は停止し、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

↓非常備蓄品チェックリスト(例) ↓必要数量 ↓備考欄 置いてある場所や賞味期限などを記入

☐ 水 (飲料用 1 日分は 3L× 家族の人数 ×7 日分)		
☐ 食料 (インスタント・レトルト・缶詰 など) (1 日分は 3 食×家族の人数×7 日分)		
☐ 食器 (スプーン・フォーク・割りばし・トレー皿・使い捨てコップ)		
☐ ラップ・アルミホイル		
☐ カセットコンロ・カセットボンベ		
☐ トイレットペーパー・簡易トイレセット (凝固剤・便袋) (1 日分は 5～7 回×家族の人数分×7 日分)		
☐ ランプ・ろうそく・マッチ・ライター		
☐ 梱包用ひも・風呂敷やマイバッグ		
☐ はさみ・カッター・ガムテープ		
☐ マスク・手指消毒液・体温計		
☐ 着替え		
☐ 洗面・風呂セット		
☐ ビニール袋・ゴミ袋		

↓あるとよい物

☐ ナイフ・缶切り・栓抜き		
☐ ポリタンク (給水用)		
☐ 新聞紙		
☐ 段ボール箱		
☐ 裁縫セット		
☐ アウトドア用品 (テント・寝袋 など)		
☐ バーベキューセット・木炭・固形燃料		
☐ 台車・カート (飲料水などの運搬用)		

家族みんなで
考え、準備し、
チェックしましょう！
☑



水・食料は…

非常食は 7 日分、最低でも 3 日分を備蓄

大規模災害の場合、ライフラインや物流が復旧するまで長期に及ぶことが考えられるため、調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。賞味期限にも注意を!!

