

# ご家庭の防災備蓄・持ち出し品リスト

分類	品名	数量	チェック欄
食料	飲料水（1人1日3リットル）	9リットル	<input type="checkbox"/>
	非常食（1日3食3日分）※	9食	<input type="checkbox"/>
服装	懐中電灯	1個	<input type="checkbox"/>
	ヘルメット・防災ずきん	1個	<input type="checkbox"/>
	運動靴（長靴）	1足	<input type="checkbox"/>
	衣類（防寒着・着替え）	必要数	<input type="checkbox"/>
	軍手	1組	<input type="checkbox"/>
情報	携帯ラジオ	1個	<input type="checkbox"/>
	携帯電話の充電器（モバイルバッテリー）	1個	<input type="checkbox"/>
	家族の写真	1枚	<input type="checkbox"/>
	乾電池	1パック	<input type="checkbox"/>
	カメラ（カメラ付き携帯電話）	1個	<input type="checkbox"/>
	筆記具（ペン・メモ長）	1組	<input type="checkbox"/>
貴重品	預金通帳	-	<input type="checkbox"/>
	印鑑	-	<input type="checkbox"/>
	現金（公衆電話用に10円硬貨を含む。）	-	<input type="checkbox"/>
	健康保険証	-	<input type="checkbox"/>
	マイナンバーカード	-	<input type="checkbox"/>
	免許証	-	<input type="checkbox"/>
日用品	ティッシュペーパー	3日分	<input type="checkbox"/>
	生理用品	3日分	<input type="checkbox"/>
	おむつ	3日分	<input type="checkbox"/>
	離乳食・ミルク	3日分	<input type="checkbox"/>
	哺乳ビン	3日分	<input type="checkbox"/>
	歯ブラシ・歯磨き粉	1セット	<input type="checkbox"/>
	ライター（マッチ）	1個	<input type="checkbox"/>
	カセットコンロ	1セット	<input type="checkbox"/>
衛生用品 感染症対策	ばんそうこう、包帯	1箱	<input type="checkbox"/>
	常備薬（持病のある方のお薬）	必要数	<input type="checkbox"/>
	お薬手帳（救急箱処方箋の控え）	1冊	<input type="checkbox"/>
	消毒液・除菌シート	1本	<input type="checkbox"/>
	マスク	3日分	<input type="checkbox"/>
	体温計	1本	<input type="checkbox"/>
	内履き（携帯スリッパ、屋内用の靴）	1足	<input type="checkbox"/>
	靴入れ（レジ袋）	1組	<input type="checkbox"/>
	ハンドソープ・固形石鹸	1本	<input type="checkbox"/>
ペット	ケージ	1組	<input type="checkbox"/>
	名前・連絡先等の表示（迷子札）	1個	<input type="checkbox"/>
	リード・首輪	1個	<input type="checkbox"/>
	エサ（食器）	3日分	<input type="checkbox"/>
	トイレ（トイレ砂・処理用具等）	3日分	<input type="checkbox"/>
	ペット用の薬	3日分	<input type="checkbox"/>

## ※ 非常食のローリングストック

防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用している食品・物品等から備えるようにしましょう。

