

基本的な備え

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> 貴重品（身分証明書のコピー、通帳、印鑑） |
| <input type="checkbox"/> 食料品※1 | <input type="checkbox"/> 救急用品 | |
| <input type="checkbox"/> 防災ヘルメット | <input type="checkbox"/> ブランケット | - 感染症対策 - |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> せっけん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 紐なしの靴 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ペン・ノート | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | |



ペットのいる家庭の備え

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ゲージ | <input type="checkbox"/> ペット用トイレシート |
| <input type="checkbox"/> ネームタグ | <input type="checkbox"/> ペットフード |
| <input type="checkbox"/> リード | <input type="checkbox"/> おもちゃ |

女性の備え

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えにくいゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | |

子どもがいる家庭の備え

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク | <input type="checkbox"/> 携帯食器類 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 子ども用紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも | <input type="checkbox"/> 離乳食 |
| <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子どもの靴 |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> 杖 |
| <input type="checkbox"/> 持病の薬 | <input type="checkbox"/> 介護食 | |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー | |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 男性用給水パッド | |

※1 食料品について

- | | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アルファ化米 | <input type="checkbox"/> インスタント食品（カップ麺、カンパンなど） | <input type="checkbox"/> カロリー補充食品 | <input type="checkbox"/> 缶詰食品 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> レトルト食品 | |

※食料品については、保存期間が長いものを中心に、最低3日分（できれば1週間分）を家族分備蓄しましょう。食料品や日用品は、平時から多めに購入しておき、消費したら補充するという習慣（ローリングストック）にすれば、常に備蓄が可能です。

※非常用持出袋には最低限持ち運びできる量を入れ、重くなりすぎないようにしましょう。