

備えておきたい備蓄品チェック表

万が一に備えて
準備を！！

必需品	<input type="checkbox"/>	水	1人1日およそ3L (飲料水+料理用水)
	<input type="checkbox"/>	スポーツ飲料・経口補水液等	1人1日1本～
主食	<input type="checkbox"/>	パックご飯	体調がすぐれない時でも 食べやすいものがおすすめ
	<input type="checkbox"/>	レトルトのおかゆ	
	<input type="checkbox"/>	そうめん、うどんなどの麺類	
主菜	<input type="checkbox"/>	レトルト食品	
	<input type="checkbox"/>	缶詰	
副菜 その他	<input type="checkbox"/>	日持ちする野菜 (玉ねぎ、じゃがいも、冷凍野菜等)	
	<input type="checkbox"/>	インスタント味噌汁やスープ	
	<input type="checkbox"/>	冷凍食品	
	<input type="checkbox"/>	野菜ジュース、果汁ジュース等	
	<input type="checkbox"/>	栄養補助食品(固形・ゼリータイプ)	
	<input type="checkbox"/>	LL牛乳	LL=ロングライフ 常温で長期間保存可能な牛乳
	<input type="checkbox"/>	お菓子類	
	<input type="checkbox"/>	梅干し、のり、乾燥わかめ等	
<input type="checkbox"/>	調味料		

日用品	<input type="checkbox"/>	常備薬、解熱鎮痛剤	
	<input type="checkbox"/>	体温計	定期的に電池残量の確認を！
	<input type="checkbox"/>	アルコール消毒液	
	<input type="checkbox"/>	除菌ウェットティッシュ	
	<input type="checkbox"/>	マスク	
	<input type="checkbox"/>	ゴミ袋(大・小)	
	<input type="checkbox"/>	ティッシュペーパー	
	<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー	
	<input type="checkbox"/>	生理用品	
	<input type="checkbox"/>	ハンドソープ	
	<input type="checkbox"/>	使い捨て手袋	
	<input type="checkbox"/>	使い捨てエプロン	無い場合は大判ゴミ袋で代用可
	<input type="checkbox"/>	洗剤	
	<input type="checkbox"/>	使い捨て食器・コップ・箸等	
	<input type="checkbox"/>	(※乳幼児・高齢者がいる世帯) オムツ等の衛生用品	