非常持出品と避難後の生活用の非常 備蓄品 リスト使って必要なものを準備しましょう。

非常持出品チェックリスト(空欄は各自で追加があれば)		
	チェック欄	品名
貴重品類		現金
		預金通帳
		印鑑
		保険証
		免許証
		76100
		体内面灯
避難用具		懐中電灯
		携帯ラジオ
		予備電池
		ヘルメット・防災ずきん
非常食品		乾パン
		缶詰
		栄養補助食品
		アメ・チョコレート
		飲料水
		以科尔
11-2-E-C ++		AL Z
救急用具・薬		救急セット
		お薬手帳や処方箋の控え
		胃腸薬・便秘薬・持病の薬
		生理用品
		紙おむつ(高齢者用・乳幼児用)
生活用品		軍手(厚手の手袋)
		毛布
		缶切り
		ライター・マッチ・ろうそく
		ナイフ
		携帯用トイレ
		使い捨てカイロ
		ウェットティッシュ
		筆記用具
		携帯電話(充電器含む)
 衣料品		下着・靴下
▶ \↑↑UU		
		長袖・長ズボン
		防寒用ジャケット・雨具

ローリングストック

ふだん使いでかんたんな備蓄の方法は3つ。 普段食べている食材を多めに買って・備える 普段の食事で食べる 食べたら買い足して・補充する

調理不要なしの食料品や缶パンなど備蓄食料は旅行や帰省時やキャンプなどでも使えます。

食品ロスにならないように、備蓄(ローリングストック)を試しましょう。

水2リットル×6本×4箱 米4kg. 乾麺(うどん、そば、パスタなど4袋) レトルト食品(カレー、牛丼、パスタソースなど24個) 缶詰(18缶) 日持ちする野菜(玉ねぎ、じゃがいもなど) 梅干し、のり、わかめなど 調味料(醤油、砂糖、塩など)

非常備蓄品チェックリスト(空欄は各自で追加があれば)			
	チェック欄	品名	
飲料水		9リットル (3リットル×3日分) できれば1週間分×人数	
ご飯(アルファ米)		4~5食分	
ビスケット		1~2箱	
板チョコ		2~3枚	
乾パン		1~2缶	
下着		2~3組	
衣類		スウェット上下・セーター・フリースなど	