

## 「被災時に必要なもの」チェックシート

【家庭の事情に合わせて 追加・削除してください】

✓	品 目	数量	保管場所	✓	品 目	数量	保管場所
<input type="checkbox"/>	水 (3ℓ/人・日 7日分程度)			<input type="checkbox"/>	簡易トイレ (7日分程度)		
<input type="checkbox"/>	非常食 (7日分程度)			<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー		
<input type="checkbox"/>	カセットコンロ			<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ		
<input type="checkbox"/>	カセットコンロ用ボンベ			<input type="checkbox"/>	生理用品		
<input type="checkbox"/>	紙皿, 紙コップ			<input type="checkbox"/>	救急箱, 常備薬		
<input type="checkbox"/>	ラップ, アルミ箔			<input type="checkbox"/>	粉ミルク		
<input type="checkbox"/>	割り箸, スプーン			<input type="checkbox"/>	離乳食		
<input type="checkbox"/>	万能ナイフ			<input type="checkbox"/>	紙おむつ・おしりふき		
<input type="checkbox"/>	懐中電灯(予備電池)			<input type="checkbox"/>	衣類(下着, 靴下)		
<input type="checkbox"/>	携帯電話(充電器)			<input type="checkbox"/>	眼鏡		
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ			<input type="checkbox"/>	保温シート		
<input type="checkbox"/>	ヘルメット			<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ		
<input type="checkbox"/>	ホイッスル			<input type="checkbox"/>	雨具		
<input type="checkbox"/>	掃除道具			<input type="checkbox"/>	貴重品(現金, 通帳等)		
<input type="checkbox"/>	軍手			<input type="checkbox"/>	免許証, 保険証		
<input type="checkbox"/>	ガムテープ			<input type="checkbox"/>	マスク		
<input type="checkbox"/>	ごみ袋			<input type="checkbox"/>	紙, ペン, マジック		
<input type="checkbox"/>	がら袋(破損ガラス・陶器用)			<input type="checkbox"/>	給水タンク		
<input type="checkbox"/>	ブルーシート			<input type="checkbox"/>	ライター(マッチ)		
<input type="checkbox"/>	毛布			<input type="checkbox"/>	防災マップ		
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	住所録・連絡先一覧		
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			

### ◆ ローリングストックの勧め

災害用として普段の生活と切り離して大量に用意すると、消費期限切れ等でいざいざとき使用できなくなります。家庭での水や食料品の備蓄のポイントは、普段の買い物で缶詰やレトルト食品など日持ちするものを少し多めに買って置き、古いものから適宜消費し、定期的に消費した分を補充することです。これにより、常に一定量の食料品を自宅内に備蓄することができます。これを「ローリングストック法」と呼んでいます。

乾電池やカセットボンベ、ラップなどの他、トイレトペーパーなどの衛生用品も同様です。