

# 備蓄品の例

✓ チェックしましょう



## ・ 食料

お米・レトルト食品・缶詰・カップ麺などは、最低でも3日分できれば1週間分を備えておく。

おかゆややわらかい食品、高齢者向けの食事など、固い物が食べづらい人でも無理なく食べられるものも一緒に用意しておく。



## ・ 衣類

下着や上着、毛布など。

## ・ 生活用品

歯磨きセット、衛生用品、ランタン・ろうそく、新聞紙・段ボール・布製ガムテープなど。

## ・ 飲料水

水は「大人1人あたり1日3リットル」が目安。配給を受ける準備としてポリタンクや給水袋も準備しておく。

## ・ 燃料

カセットコンロ や 固形燃料を用意。予備のカセットガスなどは多めに保管しておく。

## ・ その他

常備薬（処方薬）、お薬手帳、補聴器用電池、入れ歯洗浄剤、老眼鏡、大人用紙おむつ、介護保険証、障害者手帳など