

# 主な備蓄品

(夫婦2人と小学生1人、高齢女性1人の4人家族で戸建て住宅にお住まいの例)

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
食品等	<input type="checkbox"/> 水	36 L
	<input type="checkbox"/> 無洗米	5 kg
	<input type="checkbox"/> レトルトご飯	35 食
	<input type="checkbox"/> 乾麺 即席麺	3 パック
	<input type="checkbox"/> 缶詰(さばの味噌煮など)	12 缶
	<input type="checkbox"/> 果物の缶詰	3 缶
	<input type="checkbox"/> レトルト食品	12 個
	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース	12 本
	<input type="checkbox"/> 飲み物(500ml)	12 本
	<input type="checkbox"/> チーズ・プロテインバー	4 パック
	<input type="checkbox"/> お菓子	3 パック
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	12 箱
	<input type="checkbox"/> 健康飲料粉末	12 袋
	<input type="checkbox"/> 乾物	適宜
生活用品	<input type="checkbox"/> ポリ袋	1 箱
	<input type="checkbox"/> ラップ	1 本
	<input type="checkbox"/> アルミホイル	1 本
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	4 箱
	<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー	4 ロール
	<input type="checkbox"/> 点火棒	1 本
	<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ	2 巻
	<input type="checkbox"/> 軍手	12 組
	<input type="checkbox"/> ビニール手袋	1 箱
	<input type="checkbox"/> 新聞紙	適宜
衛生用品	<input type="checkbox"/> 救急箱	1 箱
	<input type="checkbox"/> マスク	12 枚
	<input type="checkbox"/> 常備薬	1 箱
	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	120 枚
	<input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ	1 月分
	<input type="checkbox"/> アルコールスプレー	2 本
	<input type="checkbox"/> 口内洗浄液	1 L
	<input type="checkbox"/> 歯磨用ウェットティッシュ	120 枚
<input type="checkbox"/> ウェットボディタオル	12 枚	

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品	30 セット
	<input type="checkbox"/> 基礎化粧品	適宜
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ	9 食
	<input type="checkbox"/> 補聴器用電池	適宜
	<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤	90 錠
	<input type="checkbox"/> 処方箋薬	適宜

災害に備えて準備し、定期的な使用確認などを行うもの	数量
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	2 台
<input type="checkbox"/> カセットボンベ	8 本
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	60 回分
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	2 灯
<input type="checkbox"/> LEDランタン	3 台
<input type="checkbox"/> ヘッドライト	4 個
<input type="checkbox"/> 乾電池	適宜
<input type="checkbox"/> 手回し充電式ラジオ	1 台
<input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器	適宜
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	24 個
<input type="checkbox"/> ポータブルストーブ	1 個
<input type="checkbox"/> 給水袋	4 袋
<input type="checkbox"/> クーラーボックス	1 個
<input type="checkbox"/> リュックサック	1 個