

日常備蓄チェックリスト

| 分類 | 品目 |
|------|---------------------------------------|
| 食品等 | <input type="checkbox"/> 水 |
| | <input type="checkbox"/> 無洗米 |
| | <input type="checkbox"/> レトルトご飯 |
| | <input type="checkbox"/> 乾麺 |
| | <input type="checkbox"/> 即席麺 |
| | <input type="checkbox"/> 缶詰（主菜）さば缶等 |
| | <input type="checkbox"/> 缶詰（果物等） |
| | <input type="checkbox"/> レトルト食品 |
| | <input type="checkbox"/> 野菜ジュース |
| | <input type="checkbox"/> 菓子類（チョコレート等） |
| | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 |
| | <input type="checkbox"/> 健康飲料粉末 |
| | <input type="checkbox"/> 調味料（塩、しょうゆ等） |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| 生活用品 | <input type="checkbox"/> ごみ袋 |
| | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ |
| | <input type="checkbox"/> 乾電池 |
| | <input type="checkbox"/> ライター |
| | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| | <input type="checkbox"/> 救急箱 |
| | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| | <input type="checkbox"/> マスク |
| | <input type="checkbox"/> 手指消毒液 |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |

| 分類 | 品目 |
|-------------------|---------------------------------------|
| 女性 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| 高齢者 | <input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品 |
| | <input type="checkbox"/> 常備薬（処方薬） |
| | <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 |
| | <input type="checkbox"/> 入歯洗浄剤 |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| 乳幼児 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク等 |
| | <input type="checkbox"/> 離乳食 |
| | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| | <input type="checkbox"/> おむつ |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| 災害に特に必要なもの | |
| | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| | <input type="checkbox"/> ガスボンベ |
| | <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー |
| | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| | <input type="checkbox"/> 充電式等のラジオ |
| | <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |

※上記は一例です。家庭の状況に合わせて空欄を活用し、リストを作成してみましょう