

# 災害時に命を守る食料・物資リスト

## 一次備蓄

品目	必要量（記入例）	所持量	チェック
水	合計人数 × 備蓄日数 × 3L		<input type="checkbox"/>
主食（乾麺・パン・ご飯パック・非常食等）	合計人数 × 備蓄日数 × 3食		<input type="checkbox"/>
主菜（缶詰・レトルト食品・栄養補助食品）	合計人数 × 備蓄日数 × 1.5品		<input type="checkbox"/>
簡易トイレ	合計人数 × 備蓄日数 × 5回		<input type="checkbox"/>
マスク	合計人数 × 備蓄日数 × 1枚		<input type="checkbox"/>
トイレットペーパー（1週間分）	合計人数 × 1ロール/週		<input type="checkbox"/>
ウェットティッシュ	合計人数分		<input type="checkbox"/>
消毒用アルコール	適量		<input type="checkbox"/>
ラジオ（手回し/乾電池）	家族1台以上		<input type="checkbox"/>
モバイルバッテリー	家族分		<input type="checkbox"/>
懐中電灯（ヘッドライト推奨）	家族分		<input type="checkbox"/>

## 二次備蓄

品目	必要量（記入例）	所持量	チェック
常備薬・お薬手帳コピー	1週間分以上		<input type="checkbox"/>
予備眼鏡/老眼鏡	人数分		<input type="checkbox"/>
補聴器電池（必要者のみ）	必要量		<input type="checkbox"/>
防寒具（毛布・寝袋）	人数分		<input type="checkbox"/>
衣類・下着	1週間分		<input type="checkbox"/>
タオル	人数分		<input type="checkbox"/>
心のケア用品（お菓子・本・写真等）	適量		<input type="checkbox"/>

賞味期限チェック日： \_\_\_\_\_

季節切替（夏 ⇄ 冬）： \_\_\_\_\_（冬 ⇄ 夏）： \_\_\_\_\_