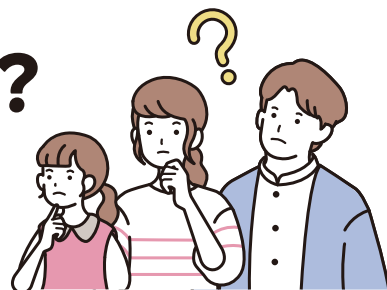


我が家には何がある？
何が足りない？

我が家にあるものにチェックして、足りないものを揃えよう！



基本アイテム

調理・食事用品 3日分

- カセットコンロ 1台(1世帯)
- カセットボンベ 1~2本(1世帯) ★
- マルチツール 1個(1世帯)
- ラップ 1本(1世帯) ★
- アルミホイル 1本(1世帯) ★
- 給水袋(10L) 1個(1人)

生活用品 3日分

- ラジオ 1台(1世帯)
- 懐中電灯・ランタン 1~2個(1世帯)
- 乾電池 必要数
- モバイルバッテリー 複数台(1世帯)
- 救急用品 1セット(1世帯)
- 防刃手袋 1双
- 布製ガムテープ 1本(1世帯) ★
- 油性ペン 1本(1世帯) ★
- 使い捨てカイロ 6個(1人)

衛生用品 3日分

- 簡易トイレ 15回分(1人)
- トイレtpペーパー 1ロール(1人) ★
- ウェットボディタオル 3枚(1人)
- 消毒用アルコール 1本(1世帯)
- ビニール手袋 1箱(1世帯)
- 大型ごみ袋 1箱(1世帯)
- 消臭ポリ袋 1箱(1世帯)
- 生理用品 15個程度(1人) ★

水・非常食

食料品 3日分/1人

- 水(2Lペットボトル) 5本 ★
- 米・パンなど主食類 9食分 ★
- レトルトおかず 6個 ★
- 缶詰 6個 ★
- お菓子 適宜 ★

乳幼児・ペット用品

乳幼児 3日分/1人

- 使い捨て哺乳ボトル 18個
- 粉ミルク・液体ミルク 18食分 ★
- アレルギー対応離乳食 3食分 ★
- おむつ 30個 ★
- おしり拭き 1パック ★

ペット 3日分/匹

- ペットフード 3日分 ★
- 水 3日分 ★
- ペット用トイレ用品 3日分 ★
- リード(犬の場合) 1本

★…ローリングストック



防災備蓄について
知ろう。
家族みんなで
考えよう。

その他

コンタクトレンズ・医療用品・杖・補聴器
用電池など、家族が日常使っている絶対
必要なものを記入しておこう！避難所
ではヘルメットや簡易寝袋もあると安心！

我が家に必要な備蓄の数はいくつ？

家族3日分の数をメモしよう！

3日分の数量と、家族の人数を掛け算して、ローリングストックなどの必要な数を把握しておこう！

家族の人数

大人	+	子ども	+	乳幼児	=	合計	+	ペット
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
人		人		人		人		匹

▼ 家族で必要な3日分 ▼

水・非常食

水
5本(2L) × 人 =

本

米・パンなど主食類
9食 × 人 =

食分

レトルト食品
6個 × 人 =

個

缶詰
6個 × 人 =

個

基本アイテム

カセットボンベ
1世帯に1~2本

本

簡易トイレ
15回 × 人 =

回分

トイレトペーパー
1ロール × 人 =

ロール

生理用品
15個 × 人 =

個

乳幼児

**粉ミルク・
液体ミルク**
18食 × 人 =

食分

**アレルギー対応
離乳食**
3食 × 人 =

食分

**乳幼児用
おむつ**
30個 × 人 =

個

ペット

ペットフード
3日分 × 匹 =

日分

ペット用の水
3日間の使用量
× 匹 =

mL

ペット用トイレ用品
3日間の使用回数
× 匹 =

回分

その他 その他、家族に必要な消耗品があれば、3日間に必要な数を書いておこう！

チェックシートはWEBからも
ダウンロードできます

家族構成が変わったら、もう一度計算しておこう！

特設サイト
「ウエリスくらしの防災」

https://wellith.jp/apartment/disaster_prevention/

