

## 二次持ち出し品チェックリスト

○家庭内備蓄－復旧するまでの数日間を支えるもの－ 備蓄食品はできれば1週間分以上を目安としてください。

チェック	品名	チェック	品名
	パックごはん		スープ類
	缶詰		調味料
	レトルト食品		水（1人あたり1日3ℓ、1週間分）
	ドライフーズ		卓上コンロ
	菓子類		燃料（固形燃料、ガスボンベなど）

○家庭環境に合わせて用意しておきたいもの 上記以外に必要なものがあれば記入し、用意しておきましょう。

チェック	品名	チェック	品名

### 乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄器、おんぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

### 妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄器および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

### 要介護者のいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など

### アレルギーのある家族がいる家庭

災害時、アレルギー対応用品は流通しにくい  
ため、余分に備蓄する  
必要があります。