備蓄品チェックリスト

作成日 _____

カテゴリ	アイテム		必要な備蓄量	購入必要	備蓄完了日
食品	主食	米			
		パスタ（スパゲティ）			
		インスタントラーメン			
		シリアル／大豆バー			
		レトルト食品（お粥等）			
	肉・魚介類	肉・魚介類缶詰			
		レトルト食品（お総菜）			
	野菜・果物	野菜ジュース			
		フリーズドライの野菜			
		フリーズドライの果物			
		トマトの缶詰			
		果物の缶詰			
		乾燥わかめ・海藻			
	乳製品	スキンミルク			
	豆類	大豆（乾燥）			
	調味料その他	砂糖・塩			
		醤油・酢			
		サラダ油			
		煮干し			
		スポーツ飲料（粉末）			
		はちみつ			
	飲料水	パックの水			
日用品	トイレットペーパー				
	生理用品				
	電球				
	乾電池				
	洗剤				
	石鹸				
	シャンプー				
防災品	カセットコンロ				
	ガスボンベ				
	懐中電灯				
	手回しラジオ（携帯充電機）				
	ポリタンク				
	災害時用トイレ				
衛生保険品	マスク	サージカルマスク			
		N95マスク			
	ゴーグル				
	うがい薬				
	体温計				
	使い捨てのビニール手袋				
	消毒薬				
	ビニール袋	大			
		小			
	市販薬	胃腸薬			
		熱ざまし			
		栄養ドリンク			