

備蓄チェックシート

■個人によってニーズが異なりますが、最低3日分の必要量を備蓄することが望ましいです。

種類	備蓄品の例	自宅にある 備蓄数	必要数 (例：人数×3日分)	不足数
女性用品	生理用ナプキン			
	おりものシート			
	サニタリーショーツ			
	防犯ブザー			
	中身が見えないごみ袋			
	女性用下着			
妊産婦	妊産婦用下着			
	妊産婦用衣類			
	母乳パッド			
乳幼児用品	粉ミルク/液体ミルク			
	離乳食			
	授乳用ケープ			
	乳幼児用飲料水			
	哺乳瓶・ニップル 消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ			
	湯沸かし器具・煮沸用なべ			
	皿・スプーン・割り箸			
	乳幼児用紙おむつ			
	おしりふき			
介護用品	大人用紙おむつ			
	尿取りパッド			
	おしりふき			
	介護食			
	簡易トイレ			
	入れ歯洗浄剤			
外国人 (女性)	スプーン・フォーク			
	ストール			
	宗教上の理由に関わらず 食べられる食べ物			