

----- 備蓄品チェック・リスト -----

**飲料水**

- 水(1人あたり一日1ガロンを目安)
- 浄水剤(purifying agents: キャンプ用具店等で購入)

**食料**

- 缶詰(調理済みの肉、野菜、果物。缶切りが要らないものが便利)
- スープ(湯を注ぐだけで飲めるもの)
- ミルク(粉または缶入り)
- 調味料(砂糖、塩、胡椒)
- 甘味類(キャンディー等)
- ジュース(缶入り、粉末等)
- ドライ・フーズ(ビーフジャーキー等)
- ビタミン剤
- 高エネルギー食品(グラノラバー、ナッツ類、バターなど)

**医薬品**

- アスピリン等痛み止め
- 制酸剤(antacid)
- 下剤(laxative)
- 消毒液
- 活性炭(activated charcoal)
- 下痢止め
- 吐剤(emetic: 吐き気を誘発するもの)
- 防腐剤または過酸化水素
- 応急処置に必要なもの(First Aid Kit)

**用具類**

- 紙コップ、紙皿等の使い捨ての食器
- 携帯ラジオ(電池式か発電機能付き)と電池
- 現金(小額紙幣)
- 携帯電話の充電コードと予備のバッテリー
- 消火器
- ペンチ
- アルミフォイル
- 信号灯
- 針と糸
- ガスや水道の元栓を止めるためのレンチ
- 懐中電灯とその電池
- 缶切りや多用途ナイフ
- 携帯用テント
- ビニールテープ
- マッチ(防水性のある容器に入れておく)
- タッパー類
- 紙と筆記用具
- 警笛
- マスクと手袋

**衛生品**

- トイレット・ペーパー, ウェットティッシュ
- 石鹸
- 生理用品
- ゴミ袋
- 蓋付のプラスチック製ゴミ箱
- スコップ
- 消毒剤(disinfectant)

**その他**

- (乳幼児がいる場合)
- 粉ミルク(formula)
- 哺乳瓶
- 紙オムツ
- 必要な薬
- 予防注射の記録
- 子供の好きな本  
(持病のある人の場合)
- 血圧計
- 持病用の薬  
(その他)
- コンタクトレンズや予備の眼鏡
- 入れ歯等
- ペット用品・食料

**書類(防水性のある容器等に保存)**

- パスポート
- 社会保険番号
- 保険証書
- 銀行口座番号、証券、株等
- クレジット・カード
- 主要連絡先リスト(予め作っておく)
- 重要な家財リスト
- 出生証明書、婚姻証明書等