

いざというときを考えてみましょう  
アネシスグループの備蓄リスト



日頃からの備え

家族構成： 人 <input type="checkbox"/> 非難に支援を要する (高齢者、障がい者、妊婦、乳幼児など) <input type="checkbox"/> ペット	確認しておく病気、アレルギーなどの有無： <input type="checkbox"/> 持病（高血圧、糖尿病など） <input type="checkbox"/> アレルギー <input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクト <input type="checkbox"/> その他
--	---

非常用持ち出し袋へ

※いつでも持ち出せるところに置いておきましょう



現金と通帳・印鑑  
お札だけでなく小銭も  
印鑑もセットで



ビニール袋  
大、中、小数枚ずつ



充電式のラジオ  
手回し充電や  
ソーラー充電など



懐中電灯  
 ヘッドライト  
家族分あった方がより良い



乾電池



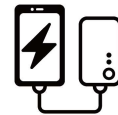
ガムテープ



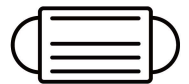
除菌シート



軍手、厚手の手袋



モバイル充電器



マスク

備蓄ユニットリスト

(参考モデル：夫婦と乳幼児1人、高齢女性1人の4人家族)

生活用品

- 簡易トイレ (1人1日5回分)
- カセットコンロ (1台)
- カセットボンベ (6本)
- 毛布 (4枚)
- ヘルメット (4つ)
- ライター (1つ)
- 持病の薬、常備薬 (1か月分)
- 大型ポリ袋、ゴミ袋 (30枚ほど)
- ラップ (1本)
- 除菌シート (100枚)
- ティッシュペーパー (1パック)
- トイレトペーパー (12ロール)
- 使い捨てコンタクト (1か月分)
- 使い捨てカイロ (10個)
- 点火棒 (1個)
- ラテックス手袋 (100枚)
- 携帯の予備バッテリー
- 歯磨きセット (4個)
- おしりふき (1パック)
- おむつ (70枚)
- 生理用品 (60個)
- 補聴器用電池 (6個)
- 入れ歯洗浄剤 (30錠)

食品

- 水 (飲料用、調理用など) (※1人：3L×人数分×三日分)
- 主食 無洗米 (5キロ) レトルトご飯 (6個) 乾麺 (1パック) 即席麺 (3個) レトルトパック (9個)
- 缶詰 (さばのみそ煮、野菜など) (6缶) 加熱せず食べられる物 (チーズ、かまぼこなど) (各1パック)
- 野菜ジュース (9本) 菓子類 (3個) 栄養補助食品 (3箱) 健康飲料粉末 (1袋) 調味料 (各一式)
- 粉ミルク (約20本) 離乳食 (1週間分以上) 高齢の方用の食品 (1週間以上分)

ローリングストックで日頃より確認しましょう

単に保管するのではなく、定期的に期限、備蓄状況を確認、  
日常生活のなかで少しずつ消費しながら、新しいものを買い足す備蓄方法。

