

## 2次の備え【在宅備蓄】基本リスト

【2次の備えとは…】

ライフラインが途絶えたときに必要な3～7日分の「備蓄」のことです。  
さらに被害が甚大で避難生活が数週間になる場合は、さらに備蓄があると安心です。

今回のリストは、

<4人家族（大人2、小学生1、乳幼児1）で1週間>自宅に在宅避難する量を想定しています。

### <食料品>

NO	備蓄名	数量	備考
1	水	84リットル	(例) 2Lペットボトル6本入りケースを4箱 500ミリペットボトル24本入りケースを3箱
2	無洗米	5キロ	
3	レトルトご飯	20食	
4	レトルト食品	21個	
5	缶詰(さばの味噌煮、野菜など)	21缶	
6	栄養補助食品	21箱	
7	野菜ジュース(紙パック小)	28本	
8	チーズ・プロテインバー等	7パック	
9	健康飲料粉末	10袋	
10	調味料セット	適宜	
11	乾麺 即席麺	7パック	
12	飲み物	21本	お茶やコーヒー・ジュースなど
13	お菓子	7パック	
14	果物の缶詰	7缶	
15	フリーズドライ食品	適宜	
16	乾物	適宜	

### <衛生用品>

NO	備蓄名	数量	備考
1	除菌ウェットティッシュ	300枚	
2	アルコールスプレー	3本	
3	マスク	21枚	
4	口内洗浄液	大ボトル2本	
5	救急箱	1箱	
6	常備薬	1箱	
7	使い捨てコンタクトレンズ	1か月分	
8	携帯トイレ・簡易トイレ	150回分	1日7回想定・3人分。 乳幼児はオムツ想定
9	歯みがき用ウェットティッシュ	90枚	1日3回・4人分
10	ウェットボディタオル	28枚	

### <生活用品>

NO	備蓄名	数量	備考
1	カセットコンロ	2台	
2	カセットボンベ	14本	ガスコンロ1台につき1日2本
3	ラップ	2本	
4	ポリ袋	2箱	
5	ビニール手袋	1箱	
6	アルミホイル	2本	
7	トイレットペーパー	10ロール	
8	ティッシュペーパー	10箱	
9	懐中電灯	3灯	
10	乾電池	単1～単4	特に単3、単4を多めに
11	点火棒	1本	
12	使い捨てカイロ	45個	
13	携帯電話 充電器	携帯台数分	
14	布製ガムテープ	2巻	
15	軍手	21組	
16	新聞紙	適宜	
17	手回し充電式などのラジオ	1台	
18	マルチツール	1個	
19	給水袋	4袋	
20	ポータブルストーブ	1台	
21	LEDランタン	最低3台	
22	ヘッドライト	4個	
23	クーラーボックス	1個	
24	リュックサック	1個	

### <女性用品>

NO	備蓄名	数量	備考
1	生理用品	70個	
2	基礎化粧品	1個	

### <乳児用品>

NO	備蓄名	数量	備考
1	粉ミルク スティックタイプ	42本	1日6本想定
2	液体ミルク	42缶	粉ミルクと液体ミルクの数は要調整
3	離乳食レトルト	21食	1つ先の対象月齢の離乳食を用意すると◎ (例:現在7か月なら9か月用レトルト準備)
4	紙おむつ	70枚	
5	おしりふき	7個	手や口などをふく用にも
6	使い捨て哺乳瓶	42個	紙コップでも◎