

わたし（ ）の非常時備蓄リスト【参考例】

*記入例 (①期限経過チェック欄 ②期限 ③数量 ④品名)

①	②	③	④
	2015.4.1	4個パック・ 2袋入り	レトルトカレー甘口 200g×4 加熱不要でも可
×	2014.1.1	2個パック・ 2袋入り	梅がゆ 150g×2 加熱不要でも可
	2018.4.1	12本入 り・ 1パック	アルカリ電池 単3
	2015.5.1	30枚入 り・2箱	コンタクトレンズ 左30枚、右30枚
		7個	簡易トイレ

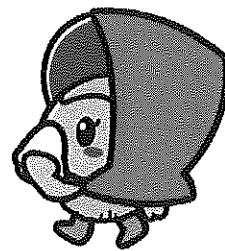
★表紙の記入方法(例)も参考にしてください★

自分の非常時備蓄リストを作成してみよう!

ノートの余ったページや、広告の裏紙等に線を引くだけで簡単に作成できるリストです。ぜひ作成してみてください。

【手順】

- ★まずは名前を書いて、一人ひとりが自分に必要なものをどんどん書きだしてみよう!
- ★自分で持ち出せる量を考慮しよう!
- ★いつも見えるところ、持ち出しやすいところに置いておこう!
- ★定期的に中身を確認して、必要なものを見直そう!



★飲料水や食料、簡易トイレなどの生活必需品は、最低でも

1週間(7日)分の備蓄が必要 です

*わたしの非常時備蓄リスト 記入方法(例)

①消費(賞味)期限等の確認欄

*消費(賞味)期限等が切れていないか確認し、切れたら×印を付け、必要に応じて買い足しや入れ替えを!

②消費(賞味)期限等記入欄

*「2014.3.31」のように、具体的に記入

③数量記入欄

*「5個パック・8袋入り」のように、具体的に記入

④品名記入欄

*「レトルトカレー中辛 200g×3 温めずに食べられる」のように記入

この様式は一例です

自分だけのリストを作成してみてください

