

チェック	品目	1人暮らしの場合	4人家族の場合
水			
<input type="checkbox"/>	水	9L	36L
食べ物			
<input type="checkbox"/>	缶詰	3個	12個
<input type="checkbox"/>	カップ麺	3個	12個
<input type="checkbox"/>	レトルト食品	3個	12個
<input type="checkbox"/>	シリアル	150g	600g
<input type="checkbox"/>	無洗米	900g	3.6kg
感染症対策、衛生用品			
<input type="checkbox"/>	マスク	3枚	12枚
<input type="checkbox"/>	ティッシュ、ウェットティッシュ	3個	12個
<input type="checkbox"/>	生理用品	1周期分	個々の事情による
<input type="checkbox"/>	消毒用アルコール	1個	1個
<input type="checkbox"/>	歯磨きセット	1個	4個
<input type="checkbox"/>	洗顔	1個	1個
<input type="checkbox"/>	タオル	4枚	8枚
<input type="checkbox"/>	非常用トイレ	3枚	12枚
<input type="checkbox"/>	(赤ちゃん高齢者用) 紙おむつ	1週間分	1週間分
救急用品			
<input type="checkbox"/>	絆創膏	5枚～	20枚～
<input type="checkbox"/>	包帯テープ	1巻	4巻
<input type="checkbox"/>	薬(解熱剤、胃薬、頭痛薬、消毒薬、かぜ薬など)	適当量	適当量
貴重品			
<input type="checkbox"/>	現金		
<input type="checkbox"/>	身分証明書(免許証、健康保険証など)		
<input type="checkbox"/>	通帳		
<input type="checkbox"/>	印鑑		
<input type="checkbox"/>	家族の連絡先をメモした物		
衣類・暇つぶしアイテム			
<input type="checkbox"/>	下着	3日分	3日分
<input type="checkbox"/>	着替え	3日分	3日分
<input type="checkbox"/>	レインコート	1着	4着

<input type="checkbox"/>	オセロなど暇つぶしアイテム	1個	4個
情報入手するための物			
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	1台	1台
<input type="checkbox"/>	電池	予備1回分	予備1回分
<input type="checkbox"/>	スマートフォン用電池式充電器	1台	4台
身の安全を守る物			
<input type="checkbox"/>	ヘルメット	1個	4個
<input type="checkbox"/>	ホイッスル、防犯ブザー	1個	4個
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	1個	4個
<input type="checkbox"/>	軍手	1対	4対
乳児のいる家族に必要な物			
<input type="checkbox"/>	哺乳瓶		人数分
<input type="checkbox"/>	離乳食		1週間分
<input type="checkbox"/>	粉ミルク		1週間分
<input type="checkbox"/>	おむつ		1週間分
<input type="checkbox"/>	おむつを捨てるビニール袋		1週間分
<input type="checkbox"/>	おしりふき		1パック
<input type="checkbox"/>	赤ちゃんの着替え		3日分
<input type="checkbox"/>	おもちゃ		適宜
冬に備えた防災グッズ			
<input type="checkbox"/>	厚手の靴下や手袋	1対	4対
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ	3個	12個
<input type="checkbox"/>	ブランケットまたはアルミシート	1枚	4枚
<input type="checkbox"/>	カセットコンロまたは、発熱剤	1個	1個
<input type="checkbox"/>	鍋	1個	1個
<input type="checkbox"/>	粉末スープ	3個	12個
<input type="checkbox"/>	インスタントラーメン	3個	12個
<input type="checkbox"/>	レトルトカレー	3個	12個
<input type="checkbox"/>	ハンドクリーム	1個	2個
<input type="checkbox"/>	リップクリーム	1個	4個
<input type="checkbox"/>	全身用保湿クリーム	1個	2個