



非常備蓄品(自宅や避難所での生活を支えるためのもの)

非常持出品 ^{プラス} **+**

食品

- レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅
- あめ、チョコレート、せんべい
- 栄養補助食品など



飲料水・生活用水

- 飲料水(ペットボトルで用意)
※1人1日3リットル×3日分が目安
- 生活用水
※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。
風呂の水を次の入浴まで残しておくことと突然の断水時に利用できます。



燃料

- カセットコンロまたは携帯コンロ
- 予備のガスボンベや固形燃料



寒さから身を守る

- ポータブルストーブ・灯油
※電気を必要としない暖房器具
- 湯たんぽ
- カイロ



生活用品

- 毛布・寝袋
- トイレtpペーパー
- 簡易トイレ
- 洗面用具・ドライシャンプー
- 鍋
- バケツ



工具類

- スコップ、バール、のこぎりなど
- ロープ
- ビニールシート
- ガムテープ
※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。

