



命をつなぐために 用意しておきたい もの

食品

7日分用意しましょう

- 飲料水
(1人1日3リットルが目安)
- 保存がきく食品など



災害時はライフライン(電気、ガス、水道)が停止しますので、水と燃料(ガスボンベ)は、1人当たり7日分(水21リットル、ガスボンベ6本程度)を用意しましょう。食品は、主食(カンパン、米、インスタント麺など)+主菜(缶詰、レトルト食品など)を組み合わせると1人当たり7日分(21食)を用意しましょう。

備蓄品

災害に備えて用意しておきたいもの

衣類関係

- 毛布



燃料

- コンロ
- 固形燃料
- ガスボンベ



日用品



- 洗面用具
- スコップ
- ティッシュ
- ガムテープ(布製)
- 寝袋
- 使い捨てカイロ
- バケツ
- ロープ
- トイレtpペーパー
- キッチン用ラップ
- ポリタンク
- 新聞紙

食品関係

- なべなど
- 缶切り・栓抜き



非常持出し品

避難する時にもっていくもの

日用品

- 洗面用具
- 歯ブラシ
- ろうそく
- ビニール袋
- 携帯ラジオ
- 底の厚い靴
- ヘルメット、防災ずきん
- ライター、マッチ
- ビニールシート
- 乾電池
- 懐中電灯



衣類関係

- 下着・上着など
- 軍手
- タオル
- 雨具



食品関係

- わりばし
- プラスチックか紙の皿やコップ



貴重品



- 現金(小銭も)
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証などの身分証明書
- 健康保険証

感染症対策用品

- マスク
- アルコール消毒液
- ハンドソープ
- 固形石けん
- 体温計
- 除菌シート



その他

- ミルク、ほ乳びん(赤ちゃんがいる場合)
- 生理用品
- 紙おむつ
- 応急医薬品
- 服用中の薬

