

# 備蓄品リスト（参考）

ライフラインが止まってもしばらく生活できるように、最低3日分、目標1週間程度の物資を準備しておきましょう。アウトドア用品や旅行用品が役立ちます。各自、必要に応じて揃えてください。

**水・食料品**：長期保存飲料水（1人1日3L）

長期保存食品（1日3食）

➡缶詰、レトルト食品、ビスケットなどの菓子

**日用品**：折りたたみ水タンクや給水用ポリタンク

ディスポ食器、紙コップ、割箸

ビニール袋、ゴミ袋、ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー

カセットコンロ・ボンベや固形燃料

鍋、マグカップ、缶切り、ナイフ

懐中電灯、ランタン（LED）、ヘッドライト

携帯ラジオ、電池、携帯電話の充電器、充電コード

軍手（ラバー付）、ガムテープ、蛍光テープ、

段ボール（多めに）、新聞紙

ろうそく、マッチ、ライター

**衛生用品**：マスク、グローブ、

簡易トイレ（1日5個）

ティッシュペーパー、トイレットペーパー

ウェットティッシュ、身体拭きシート、

手指消毒用スプレー、消毒用アルコール、ペーパータオル

ドライシャンプー

口腔ケア用品、うがい薬、義歯洗浄液（剤）

**医薬品**：救急用医薬品一式、包帯、湿布等

虫よけスプレー（夏場）

**衣類・防寒**：下着、靴下、長袖、長ズボン

**防暑** バスタオル、タオル

毛布、エマージェンシーブラケット、

防寒具、使い捨てカイロ（冬場）、携帯用冷却パック

アイマスク、寝袋

**防災用品他**：ヘルメット、

工具セット（バール、ノコギリ、ハンマー、シャベル等）

ほうき・ちりとり

荷物運搬カート

プライバシー確保グッズ（テント、ビニールシート、ロープ等）

大容量バッテリー