

非常備蓄品リスト

水・食料関係

- ☐ 飲料水（大人1人-1日あたり3リットル目安）
- ☐ レトルト食品・缶詰
- ☐ 乾パン
- ☐ ドライフーズ
- ☐ アーミーナイフ
- ☐ 缶切、栓抜き
- ☐ キャンプ用食器
- ☐ 食品ラップ
- ☐ 折りたたみポリタンク
- ☐ 粉ミルク・ほ乳瓶

燃料

- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 固形燃料
- ☐ 予備のガスボンベ
- ☐

衣類関係

- ☐ タオル
- ☐ 予備の下着
- ☐ 雨具・防寒着

日用品

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備の電池
- ☐ 筆記用具
- ☐ 毛布・寝袋
- ☐ レジャーシート
- ☐ バール
- ☐ スコップ
- ☐ マッチ・ライター・ろうそく
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ コーブ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ガーゼマスク
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 洗面用具

その他

- ☐
- ☐
- ☐

■用意する量

3日分(9食)×家族の人数分 を目安に準備しましょう。

■用意するもの

少なくとも、3日間自給自足ができるように準備しましょう。

高齢者や子ども、アレルギー体質のある人など、家族構成や家族の好みを優先して揃えるようにしましょう。

■置く場所

取り出しやすい場所、家族が集まる場所に置きましょう。