



普段使いで、
備える

備災

古くなの
ちやのち

あつた
はず
なのに

を解決



主な備蓄品リスト(4人家族の例)

被災地の経験から

- 水2ℓを18本(1人1日3ℓが目安)
- カセットコンロ、カセットボンベ 6本
- 簡易トイレ 30回分



食品

- 主食(無洗米5kg、レトルトご飯6個、乾麺1パック、即席麺3個)
- 主菜(缶詰2種×6缶)
- レトルト食品 9パック※早く茹でられるもの
- 野菜ジュース 9本※ミネラルやビタミン不足を補う
- 菓子類、栄養補助食品など



生活用品

- ごみ袋(30枚)
※簡易トイレとしても使用可能。透けないものを
- ティッシュペーパー 5箱、ウェットティッシュ1パック
- トイレットペーパー 1パック(12ロール)
- ラップ1本※皿に敷けば洗わず使用可能
- ラテックス手袋1箱※手を汚さず調理が可能
- 携帯電話の予備バッテリー(個数分)
- 水のいないシャンプー



特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

リストを参考にしながら自分のご家庭にあったものを備えましょう。