

防災用品と非常食

このページはプリントアウトして活用ください。

防災用品、非常持ち出し品、非常食や非常用備蓄品など

非常食(一人分)火が使用できない可能性も考慮すべきです。

<input type="checkbox"/> 飲料水 9リットル (3L×3日分)	<input type="checkbox"/> 缶詰 2～3缶
<input type="checkbox"/> ご飯(アルファ米) 4～5食分	<input type="checkbox"/> 乾パン 1～2缶
<input type="checkbox"/> ビスケット 1～2箱	<input type="checkbox"/> 板チョコ 2～3枚

救急用品

<input type="checkbox"/> 三角巾 (4号・6号が便利)	<input type="checkbox"/> きれいなタオル	<input type="checkbox"/> はさみ
<input type="checkbox"/> 包帯 (4号・6号が便利)	<input type="checkbox"/> ばんそうこう (大・小)	<input type="checkbox"/> ピンセット
<input type="checkbox"/> 消毒ガーゼ	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 刺抜き ※
<input type="checkbox"/> 常備薬 (風邪薬、胃腸薬、痛み止めなど)	<input type="checkbox"/> 傷口用の消毒液	<input type="checkbox"/> 安全ピン

衣類(雨でぬれると急激に体力を失うので注意)一人最低3日分

<input type="checkbox"/> ジャンパー類	<input type="checkbox"/> 下着類 (2～3組)
<input type="checkbox"/> セーター類	<input type="checkbox"/> スウェット上下・フリースなど

小さな子供のいる家庭

<input type="checkbox"/> ミルク	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶
------------------------------	-------------------------------	------------------------------

貴重品

<input type="checkbox"/> 通帳	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 身分証明書	<input type="checkbox"/> 印鑑

その他

<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 軍手(厚手の手袋)	<input type="checkbox"/> マッチく(防水の為ビニールでくるむ)	<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ロウソク(防水の為ビニールでくるむ)	<input type="checkbox"/> 笛 ※
<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
<input type="checkbox"/> 雨合羽※	<input type="checkbox"/> 筆記用具(ノート、鉛筆・油性マジック)	

マッチ・ロウソク・カイロ・筆記具・通帳・印鑑・身分証明書・オムツ・生理用品などはジップロックなどで防水する方が良いでしょう。

- ・扉の前にこじ開け用のバールを用意しておく。
- ・米はアルファ米がベスト。無ければ無洗米(水の余裕がない為)