



## 長期の避難生活に役立つもの



今までの物に加えて備えておきたいもの。

普段の生活で一つ開封したら新しい物を買っておくなど少し多めに買っておくことで、避難生活に役立ちます。

カセットコンロ（ガスボンベも）、  
IHクッキングヒーター

調理用品 キッチンばさみ、鍋など

飲料水 1人1日3Lを目安に

食糧 そのまま食べられるものや  
簡単な調理で食べられるものが望ましいです

調味料

キッチンペーパー

ポリ袋（大、小）

ティッシュペーパー

簡易トイレなど 災害用トイレなど断水状態でも使用できるように

トイレトペーパー 南海トラフ地震では不足するとされています

毛布

レジャーシート クッション付であればなお良い

救急セット 毛抜き、ガーゼ、包帯など

バール、のこぎり、ロープ、  
ハンマー、ジャッキなど救助用品

だっこひも はぐれた時に備え、連絡先など書いておきましょう

バケツ

使い捨てカイロ