



✓ 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言われています
- 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
- ボール、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**