



# 常備品チェックリスト

“在宅避難”の原則からいえば、用意する物もとりわけあるとは思えないのですが、都市機能を失うような最悪のケースまで考えたら話は別。「3日目には救援の手が届くはず」という“常識”はあてにせず、インフラ復旧のメドも立たない場合を想定した「わが家流」のリストを考えておきましょう。

分類	Ⓛ(チェック)	品目
<b>飲料水・生活用水</b> 		飲料水 (3 日/日/人) ※3日以上
		給水用ポリタンク (1人で背負える大きさ)
		濾過フィルター付きストロー
		生活用水
<b>食料品</b> 		ご飯、麺類など主食代用品のレトルト、缶詰、インスタント類
		クラッカー、ハードビスケット類
		熱源 (カセットコンロ類)
		※常温で保存が利き、飽きないバリエーションのものが出ている
<b>衛生・医療品</b> 		簡易トイレ ※10日以上
		用紙、ティッシュペーパー、ゴミ袋など
		常用薬
<b>照明器具</b> 		懐中電灯 (LED、手回し充電やソーラー式、ラジオ付など多様)
		ランタン (LEDで照明灯代わり)
		※ローソクはなるべく使わない
<b>情報機器</b> 		ラジオ (手回し充電やソーラー式)
<b>防備品</b> 		ヘルメット
		マスク (防塵、防臭機能の高い物)
		ゴーグル
		雨具
		ホイッスル
<b>連絡先控</b> 		家族、親戚などの連絡先メモ (携帯やスマホの記録だけでは不十分)
<b>貴重品類</b> 		