

備蓄品（避難3日分）一覧表

令和4年8月 湖南省防災士連絡会情報提供委員会

内容（※は大人1人、3日必要分）	購入先の例
水 2L×5本 ※	スーパー
非常食（アルファ米）9食分 ※	スーパー
非常食（レトルト食品）9食分 ※	スーパー
非常食（缶詰、カップ麺）	スーパー
携帯トイレ（小便15回分） ※	100均
携帯トイレ（大便3回分） ※	ホームセンター
カセットコンロ	ホームセンター
ガスボンベ	ホームセンター
ラップ	100均
食器（紙皿、紙コップ、割りばし、スプーン、フォーク）	100均
着替え（長袖、長ズボン）	
使い捨て下着	100均
常備薬	
ブランケット	100均
スマホ用ソーラーバッテリー	家電量販店
ドライシャンプー	ホームセンター
蓄光シール	100均
大判ウェットタオル（体拭き）	100均
ウェットティッシュ	100均
トイレトペーパー	ホームセンター
水だけで光るライト「水ピカッ」	ネット通販
単3アルカリ乾電池	100均
ウォーターバッグ 10L	ホームセンター
チャッカマン	100均
LED ランタン	100均
カイロ	ホームセンター
不織布マスク	ホームセンター
エアーマット	ホームセンター
ブルーシート（厚手）必要枚数	ホームセンター
パラシュートコード（ロープ）	ホームセンター
石油ストーブ（煮炊きができるもの）	ホームセンター
灯油	ガソリンスタンド
軍手	100均
ポリ袋（大）黒	100均
ポリ袋（小）	100均
新聞紙	
圧縮袋	100均

◎女性、赤ちゃん、高齢者のおられる家庭では、必要に応じてご準備下さい。