

現金
貴重品

通帳・印鑑
証書・10円玉



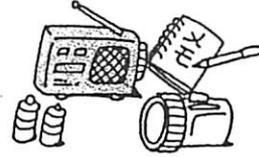
調理用品

カセットコンロ・ボンベ・鍋
マッチ・ナイフ・ローソク・食器



情報受信

ラジオ・乾電池・筆記用具
懐中電灯・携帯電話



救急医薬品

持病薬
常備薬



こんなものを備えておこう

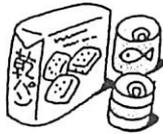
日用品

下着・タオル・雨具
毛布・石けん



食料

缶詰・レトルト食品
インスタント食品



飲料水

1人1日3ℓ
× 3日分



作業用品

軍手・スコップ
ノコギリ・バール
車のジャッキ



1人3日分の食料・飲料水の量は...

飲料水



1人1日3ℓ
3日分では9ℓ
500mlペットボトル
計18本

主食



レトルトご飯・お粥
アルファ米・乾パン・
パンの缶詰・ラーメン
うどん・そば・フランクフルト
など
計9缶袋

副食



レトルト食品
(カレー・シチューなど)
缶詰
(魚介類・肉類・
豆類・野菜類など)

計5缶袋

汁物



粉末や缶詰・カップ
レトルトの
みそ汁・豚汁・スープ
など

計6缶袋