

# 在宅避難に備えて

# 非常備蓄品

飲料	生活用品
飲料水（2L ペットボトル）	タオル
非常用給水袋	バスタオル
食料	毛布
アルファ米	雨具
乾パン	予備電池
パン缶	カセットコンロ
インスタントラーメン	ガスボンベ
缶詰類	固形燃料
レトルト食品	鍋
スープ	ラップ
味噌汁	アルミホイル
ビスケット	やかん
キャンディ	皿（紙・ステンレスなど）
チョコレート	コップ（紙・ステンレスなど）
塩	わりばし
衣類	スプーン
上着	フォーク
下着	歯ブラシ
靴下	石鹸
その他	ドライシャンプー
ブルーシート	携帯電話の充電器
ガムテープ	新聞紙
	使い捨てカイロ
	安全ピン