

### 【チェックリスト（一例）】

備蓄品（避難所に持ち込んだり、自宅で、およそ1週間を自足するためのもの）

内容	チェック欄
備蓄食料	
備蓄水・風呂水（※）	
毛布・寝袋	
電池	
ナイフ・ハサミ	
卓上コンロ	
自家発電機	
キッチン用ラップ	
ブルーシート	
ポリ容器	
新聞紙	
ろうそく	
ランタン	
ガムテープ	
洗面用具	
トイレットペーパー	
簡易トイレ	

※断水時には、飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。お風呂の水を張っておく、水道水を入れたポリタンクを用意する、などの備えもしておきましょう。