

＜在宅避難＞防災用品ピックアップ

大人2人／3日分 1週間分必要な場合はこれの倍量を準備（水、食料、トイレ、衛生用品など）
 備蓄品に迷ったら→東京備蓄ナビ をチェック！ 家族構成に合わせた基本の備蓄品と量を提示してくれて便利

種類	備えるもの	備える量	備考（リンクは参考）
水	水	1人1日3ℓ × 2人 × 3日 = 18ℓ	
	水タンク	12ℓ入るものなど	
	給水袋	1袋	
食料	レトルトご飯	18食	白米、お粥、パックごはんなど
	レトルト食品	12袋	ご飯にかけるシリーズやカレー
	ジュース	6本	普段の飲料やフルーツジュースなど
	野菜ジュース	6本	長期保存の野菜ジュース
	乾麺・即席麺	レトルトの長期保存麺など	https://item.rakuten.co.jp/noel-deco/csms-10/
	魚の缶詰	6缶	さばの味噌煮、さんまの蒲焼など
	果物の缶詰	3缶	柑橘系や桃、パイナップルなど
	それ以外の缶詰	3缶	野菜など
	フリーズドライスープ	12個	スープやお味噌汁など https://www.muji.com/jp/ja/store/cmdty/section/S1080502?web_store=search_related_category
長期保存のお菓子	好みで5袋ほど	チョコようかん、飴、ドライフルーツなど	
トイレ	非常用トイレ	1人1日8回 × 2人 × 3日 = 48個	
	トイレトーパー	長巻ダブル1個	https://www.muji.com/jp/ja/store/cmdty/detail/4550344616048
衛生用品	除菌ウェットティッシュ	大袋1個、小袋6個ほど	
	アルコールスプレー	1本	
	マスク	一箱	
	マウスウォッシュ	一本	
	使い捨て歯磨き	歯磨きシート、歯磨きタブレット	https://www.muji.com/jp/ja/store/cmdty/detail/4550584473371
	ウェットボディタオル	大判ボディシート6個（個包装）	https://www.muji.com/jp/ja/store/cmdty/detail/4550182926347?web_store=search_item
	ドライシャンプー	水のいらぬシャンプー、シート	
	救急セット	1セット	絆創膏や傷応急処置セット
	ゴミ袋	1セット	
	ティッシュペーパー	1箱	
調理用品	カセットコンロ	1台	
	カセットボンベ	5本ほど	1日1本から1本半
	ラップ	1本	
	ポリ袋	1パック	湯せん調理ができるポリエチレン袋
	ビニール手袋	1パック	
	紙皿	18枚（お皿の代用として）	
	紙コップ	18個（温かい飲み物用として）	
	箸やスプーン	合計18個ほど	
電気と灯り	LEDランタン	1個	
	ソーラーライト	1個	
	手回し充電ラジオ	1個	
	乾電池	ランタンやラジオで使うもの	
	モバイルバッテリー	2つ	
	ソーラーパネル	1つ スマホ充電用	https://item.rakuten.co.jp/anker/a2426/?s-id=ph_pc_itemname
身を守る	ヘルメット	2つ	
	エマージェンシーシート	2枚	
	袖口が長い軍手	2つ	
	防災スリッパ	2つ	
特別なもの	汗ふきシート	【季節品】30枚ほど	
	冷たくなるタオル	【季節品】2枚	
	カイロ	【季節品】12個	
	コンタクトやメガネ	使い捨てコンタクトは1ヶ月分	
	薬	常備薬は2週間分	
	ペット用品	【特別品】	
	介護用品	【特別品】	
	乳幼児育児用品	【特別品】	