

備蓄品（屋内安全確保をするとき）

* 水

- ・水は一人当たり、3リットル×7日×家族の人数、4人であれば、84リットル必要
- ・それとは別に風呂の残り湯、エコキュートのタンク水が使用できる。200リットルくらい（非飲用）

* 非常食

- ・そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの、
- ・アルファ化米、レトルトのごはん、缶詰、レトルトのおかず、インスタントラーメン、お菓子など
- ・ローリングストックより、週1程度で、日常的に古いものから食べていき、買い足すやり方にする。
- ・最初の2日程度は通常の食料で食べていき、なくなってきたら非常食を食べる。7日とすれば、5日分準備する。

* 携帯用トイレ

- ・携帯トイレは1人1日5回として、7日とすれば、4人家族では、 $5 \times 7 \times 4 = 140$ セット必要
- ・100円ショップなどで1個100円程度で売られている。尿を固形化できる。

* 生活用品

- ・カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、洗面用具、キッチン用ラップ
- ・マスク、トイレットペーパー、ハサミ、ナイフ、ビニール袋、使い捨てカイロ、生理用品
- ・懐中電灯、ヘッドランプ、ランタン、ろうそく、携帯ラジオ、スマートフォン、予備の電池、バッテリー、充電器など

* 工具類

- ・スコップ、バール、のこぎり、車のジャッキ、ロープ、笛、コンパスなど
- ・新聞紙、ブルーシート、サバイバルシート、ガムテープ、軍手、風呂敷など

* 感染症対策

- ・アルコール消毒液、体温計、キズ薬、ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、マスク、ウェットティッシュ
- ・解熱剤、風邪薬、胃腸薬等、常備薬、お薬手帳、手ぬぐい、歯ブラシ、歯磨き粉、除菌シートなど