

01 日頃から備える

02 自宅で備える

03 避難生活に備える

常に携帯

01 02 03

ホイッスル	◎	濡れても音が出るアウトドアモデルが◎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
スマートフォン	◎	災害時は機内モードで節電を。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ミニライト	○	手元を照らせるサイズでもあると便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
小型ナイフ	○		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

備えとして準備

水	◎	人数×3L×3日分以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
浄水器	△	水源があれば、清潔な水が十分に確保できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
携帯トイレ	◎	人数×3回×3日分以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
衛生用品	◎	アルコールシート、生理用品、おむつなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ヘルメット	○	いつでも被れるようにサイズ調整を	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
シューズ	◎	靴底のしっかりしたもの。長靴はNG×	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
レインウェア	◎	普段使っているものでOK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食糧	◎	人数×3食×3日分以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
コンロ・バーナー	○	クッカーも一緒に用意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
クッカー	○	コンロ・バーナーも一緒に用意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
着替え	○	季節に合わせたものを。速乾性のものが使いやすい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
タオル	○	吸水速乾性に優れたモデルが○	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
シュラフ	○	寒い時期に合わせたものを用意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
マット	○	避難所では底冷え対策は必須	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
インナーシーツ	△	なかなか着替えられない環境でシュラフの汚れ防止に。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ツェルト	○	色々使える万能アイテム。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
サバイバルシート	△	身体が冷えないように	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ヘッドライト	◎	予備電池も一緒に。人数分あるとよい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ランタン	△	周囲を広く照らせるので、あると便利。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
モバイルバッテリー	◎	スマホや電子機器の充電用に	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ポータブル電源	△	備えてあれば家電も動かせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>