

二次非常持ち出し品  
(2～5日の生活の維持)

◎:必ず用意しておくもの、○:用意しておくもの、△:あると良いと思われるもの

|  |                    |              |  |
|--|--------------------|--------------|--|
| 二次持ち出し品<br>(避難生活が落ち着いたところで持ち出す。普段はプラスチック・コンテナなどに収納・保管) | 飲料                 | 飲料水          | 箱単位で備蓄   |
|  |                    | 非常用給水袋       | 水を蓄え運ぶ 10L   |
|  | 食糧                 | アルファ米        | 各自の好みで3日分程度を目安に備蓄する。カロリーメイトなどの補助食品も有効です。(賞味期限の管理を確実にするために半年に1回程度「非常食の日」を決めて家族全員で食べるのもひとつの方法) |
|  |                    | 乾パン          |  |
|  |                    | パン缶          |  |
|  |                    | インスタントラーメン   |  |
|  |                    | 缶詰類          |  |
|  |                    | 切り餅          |  |
|  |                    | スープ          |  |
|  |                    | 味噌汁          |  |
|  |                    | ビスケット        |  |
|  |                    | キャンディ        |  |
|  |                    | チョコレート       |  |
|  |                    | 塩            |  |
|  |                    | 炊飯袋セット       |  |
|  |                    | 米            | 毎日使用している米  |
|  | 衣類                 | 上着           | 季節によって入れ替える  |
|  |                    | 下着           |  |
|  |                    | 靴下           |  |
|  | 日用品                | タオル          | 衛生管理にはこまめに換えたい。  |
|  |                    | バスタオル        | 大判のものだと利用する範囲が広がる。   |
|  |                    | 毛布           | 湿気がこないようにしっかりと対策を  |
|  |                    | 雨具           | フード付き、上下セット  |
|  |                    | 予備電池         | 定期的にチェックを忘れないこと。   |
|  |                    | 卓上コンロ        | 避難所内での使用は出来ない。使用する場合には運営委員の了承得て屋外の安全な場所で使う。アルミのコッフェルが便利                                      |
|  |                    | ガスボンベ        |  |
|  |                    | 固形燃料         |  |
|  |                    | 鍋類           |  |
|  |                    | ラップ          |  |
|  |                    | アルミホイル       |  |
|  |                    | やかん          |  |
|  |                    | 皿(紙・PP)      | ゴミが出るのであまりお勧めしない。プラスチック製のマイ食器セットを準備する方が良い。   |
| コップ(紙・金属製)   |                    |              |  |
| 割り箸  |                    |              |  |
| スプーン   |                    |              |  |
| フォーク   |                    |              |  |
| 歯ブラシ   |                    | 口腔衛生管理は大事です。 |  |
| 石鹸   |                    |              |  |
| ドライシャンプー   |                    | 水なしで使えるシャンプー |  |
| 携帯電話充電器  |                    | 電池式手回し式がある   |  |
| 新聞紙  | 用途が広いです。           |              |  |
| 使い捨てカイロ  | 季節による              |              |  |
| 熱さまし冷却シート  | 暑い避難所生活に役に立つことがある。 |              |  |
| 安全ピン   | 結構役に立ったとの報告がある。    |              |  |