

かしわ防けんくんの「備えておきたい最初の3日間のための防災グッズ」

何を用意する？	非常持出し袋にストック →災害発生直後、避難所へ	家にストック →最初の3日間を自給自足	備考
1 懐中電灯(ヘッドランプ)	1人に1つ		★は、あらかじめ数を決めておいて、普段使って減ってきたら、買い足すことで、いつも用意しておく。
2 携帯ラジオ(予備の電池)	(手回し式、懐中電灯付き等もある)		
3 携帯電話の充電器	○		
4 使い捨てカイロ	○		
5 水	1人1日3リットル×3日間 できれば7日		★ 期限が切れたら、生活用水に
6 紙コップ	○		
7 食料品	飴、クッキー、ジェル飲料…	アルファ米、バックご飯、レトルト食品、缶詰…	★
8 紙皿	食品包装用ラップ、アルミホイルなどと併用して複数回使う		ラップやビニールをかけて使うと、水で洗わずとも何回か使える
9 食品包装用ラップ	×	○	★
10 アルミ箔	×	○	★ 食べ物を温める
11 カセットこんろ、ボンベ	×	○	★ 冷蔵庫の物を加熱調理できる
12 ポリエチレン袋(45リットル以上)	(飲料水用、トイレ用、防水、保温…、色々使える)		★
13 トイレtpペーパー	○		★
14 ウエットティッシュ	○		★
15 財布に小銭	10円玉	100円玉、1000円札も	公衆電話用
16 薬	傷薬、痛み止め、風邪薬、虫刺され用塗布薬…		★
17 手袋、軍手	○		
18 布製のガムテープと油性ペン	○		持ち物に名前をつける、伝言を残す…
19 ウェストポーチ	○	—	すぐに使うもの、貴重品を身につけておく
20 多機能ナイフ、はさみ・カッター	○	—	



自分や家族に必要なものを記入しよう ～例えば、持病の薬、老眼鏡、おむつ、粉ミルク、おしりふき…

21	
22	
23	
24	
25	



柏市防災研究会マスコット「かしわ防けんくん」