



停電時の備えチェックリスト



🍴 食料・飲料水は3日分の備えを

食料	3日分（アルファ米、ビスケット、板チョコ、乾パンなどの非常食）
飲料水	3日分（1人1日3リットル）

📻 リアルタイムに情報を得られるもの

電池式携帯ラジオや手回し充電式の携帯ラジオ

💡 夜間の照明に使えるもの

電池式の懐中電灯や充電式のLEDランタン

※マッチやろうそくなどは、火事の原因となる恐れがあるため、なるべく火を使わない照明器具があると安心

🏠 体調管理に必要なもの

救急用品	風邪薬などの常備薬、持病の薬、包帯、消毒液、ばんそうこうなど
防寒対策グッズ	毛布、ブランケット、断熱シート、使い捨てカイロ、カセット式ストーブなど
熱中症対策グッズ	塩飴、扇子、電池式の小型扇風機など
衣類	衣服、下着、マスク、軍手、タオルなど
衛生管理用品	簡易トイレ、洗面用具、除菌スプレー、ウェットティッシュなど
育児用品	ミルク、紙おむつ、ほ乳びんなど

🔋 乾電池やモバイルバッテリー

単3形乾電池を単1形として使える電池アダプター（電池スペーサー）やソーラー充電式のモバイルバッテリーもあると◎

