

女性1人（18才以上）

7日分 3日分 単位

7日分 3日分 単位

食品等				生活用品			
水	21	9	L	カセットコンロ	1	1	台
レトルトご飯	21	9	食	カセットボンベ	ガスコンロ1台につき1日4/3本		
レトルト食品	7	3	個	ラップ	1	1	本
缶詰(さばの味噌煮、野菜など)	7	3	缶	ポリ袋	1	1	箱
栄養補助食品	7	3	箱	ビニール手袋	1	1	箱
野菜ジュース	7	3	本	アルミホイル	1	1	本
チーズ・プロテインバー等	2	1	パック	トイレットペーパー	3	2	ロール
健康飲料粉末	7	3	袋	ティッシュペーパー	3	2	箱
調味料セット	適宜			懐中電灯	1	1	灯
乾麺 即席麺	7	3	パック	乾電池	単1～単4までのセット		
無洗米	3	2	kg	点火棒	1	1	本
飲み物	7	3	本	使い捨てカイロ	14	6	個
お菓子	7	3	パック	携帯電話 充電器	携帯台数に合わせて用意		
果物の缶詰	7	3	缶	布製ガムテープ	2	1	巻
フリーズドライ食品	適量			軍手	7	3	組
乾物	適量			新聞紙	適宜		
衛生用品				手回し充電式などのラジオ	1	1	台
除菌ウェットティッシュ	70	30	枚	マルチツール	1	1	個
アルコールスプレー	1	1	本	給水袋	1	1	袋
マスク	7	3	枚	ポータブルストーブ	1	1	台
口内洗浄液	630	270	ml	LEDランタン	最低3台		
救急箱	1	1	箱	ヘッドライト	1	1	個
使い捨てコンタクトレンズ	1人1ヵ月分			クーラーボックス	1	1	個
常備薬	1	1	箱	リュックサック	1	1	個
携帯トイレ・簡易トイレ	35	15	回分	女性用品			
歯みがき用ウェットティッシュ	70	30	枚程度	生理用品	30	13	個セット
ウェットボディタオル	7	3	枚	基礎化粧品	1	1	個