

# 災害に備えて 備蓄しましょう



まずはここから

備蓄例 1週間分 大人1人の場合

## 【水】



2ℓペットボトル11本

1人1日おおよそ3ℓ必要として計算

## 【保存食】



3食/日×7日=21食

## 【簡易トイレ】



5回/日×7日=35回分

## 【カセットコンロ・ボンベ】



ボンベ6本程度