

アウトドア × 防災 チェックリスト

1) 明かり (停電)

- LED ランタン (できれば複数・暖色 / 白色切替だと便利)
- ヘッドライト (両手が空く)
- 予備電池 / 充電池
- モバイルバッテリー (スマホ 2 回分目安)
- 充電ケーブル (USB-C/Lightning など)

2) 水・衛生 (断水)

- ウォータータンク (折りたたみ可)
- 浄水ボトル / 簡易浄水フィルター (あれば強い)
- ウェットティッシュ / ボディシート
- アルコール消毒
- 使い捨て手袋
- ゴミ袋 (45L+小袋) ※衛生重要

3) 食事 (調理できない想定)

- カセットコンロ / シングルバーナー
- ガス缶 (使用機器に合う規格)
- メスティン / クッカー (鍋+フタ)
- マルチグリドル (あると「焼く・煮る」が一気にできる)
- カトラリー / 紙皿・紙コップ
- ラップ / アルミホイル (皿代わり・保温)
- クーラーボックス (停電時の冷蔵庫代わり)
- 保冷剤 (0° C と -15° C を用途で使い分け)

4) 防寒・雨 (体温を守る)

- 寝袋 (季節に合う温度帯)
- エマージェンシーブランケット (アルミシート)
- レインウェア (上下)
- タープ / ポップアップテント (雨よけ・目隠し・日よけ)
- 断熱マット (地面の冷え対策)

5) 住まい・プライバシー (避難所でも有効)

- 簡易テント / 目隠しシート
- 折りたたみチェア (「座れる」は体力温存)
- テーブル (あると作業性が上がる)
- 洗濯ロープ / クリップ (乾燥・仕切り)

6) 安全・応急 (ケガ・割れ物)

- 応急セット (絆創膏・ガーゼ・テープ・消毒)
- 軍手 / 作業用グローブ
- マルチツール / ナイフ (用途限定で)
- 笛 (ホイッスル)
- 養生テープ / ダクトテープ
- 結束バンド
- 懐中ペン

7) 連絡・情報

- 携帯ラジオ (電池式 or 手回し)
- 予備バッテリー (家族分)
- メモ・ペン