**車中泊必要物品（多）**

**第1段階（必須）**

**★車中泊場所が安全かどうか確認・移動する場合は経路が安全かどうかハザードマップで確認する**

**・キー（定位置に、飛んでいかないように保管）**

**・ガソリン（常に半分以上をキープしておく）**

**・スマホとバッテリー、充電用ケーブル、USBカーチャージャー**

**・飲料水**

**第2段階**

**・食料（調理不要で食べられるもの）**

**・常用薬（毎日必ず飲んでいる薬）と常備薬とお薬手帳のコピー**

**・メガネや入れ歯、補聴器など他の人に借りられない物**

**・衛生用品（歯ブラシ他、毎日使っているもの）**

**・タオルや手ぬぐい**

**・（冬）防寒着**

**・（冬）カイロ**

**・（夏）車用網戸…虫の侵入を防ぐもの**

**・（女性）生理用品**

**第3段階**

**・LEDライト（ヘッドライト・ランタンなど）と電池の予備**

**・パソコン**

**・マスク（アイマスクにもなる）**

**・アルコール消毒剤（アルコール綿だと汚れを拭き取ることができる）**

**・携帯トイレとペーパー**

**・45ℓゴミ袋やレジ袋、ポリ袋（食器を汚さない・手袋として・防寒・ゴミ処理・洗濯時）**

**・万能ナイフ（マルチツール）**

**・お金（小額紙幣や硬貨も）と貴重品**

**・寝具（シュラフや毛布など）**

**・（夏）虫よけ、虫さされの薬、日焼け止め**

**第4段階**

**・新聞紙**

**・布ガムテープと養生テープ（掃除・目隠しなどの固定）**

**・枕やクッション（寝心地を良くするもの）…タオルやバスタオル、衣類を詰めてクッションにする**

**・傘と長靴**

**・給水シート（があると、オムツ、生理用ナプキン、傷の保護、汚水処理にも使える）**

**◎保存に適した食品や調理器具**

**・ポリタンク又は給水袋と水（ペットボトル）**

**・缶入りのパン**

**・そのまま食べられるおにぎり**

**・レトルト食品や缶詰**

**・α米（他にレトルトごはん、フリーズドライごはんなどがある）**

**・カップ麺（水でも20分ほどで食べることができる）**

**・乾物**

**・食品加熱剤（モーリアンヒートパックなど）**

**・紙皿や紙コップ（ラップや袋をかぶせて汚さないように使用する）**

**・割りばしやスプーン**

**・ラップとアルミホイル**

**・鍋やシェラカップ**

**・クーラーボックス（冷蔵庫の食料を持ちだしたり、カセットコンロボンベの保管にも）**

**・固形燃料（「エスビット」は引火点約400℃で自然発火や爆発もしない）とマッチ（発火点は約150度）（ライターは夏場の車中保管は危険）**

**・トラベルクッカーなどの電気調理器具（器具が使えるインバーターかポータブルバッテリーをセットで）**

**・カセットコンロとボンベ＋調理器具**

**◎安眠の為にあると良いもの**

**・マット類（車中が平にならない場合は、そのために必要なものを準備する）**

**・アイマスク（手ぬぐいなどで代用可）**

**・耳栓（複数人の場合）**

**・サンシェードやカーテンなどの目隠し**

**◎災害時や連泊の為にほしい物**

**・インバーター（シガーソケットやバッテリーから電圧や周波数を変更して家電を使えるようにする）**

**・ポータブルバッテリーと延長コード**

**・コロコロ（車内掃除用）**

**・トレイ（車中は平なところが少ないのでこぼれても被害が少なくなるように、食料配布時の感染予防に直接触れ合わないため）**

**・サンダル（シャワー時にも便利）**

**・アルミブランケット（結露に注意・目隠しにも）**

**・洗濯セット（洗剤やネット）**

**・下着＆着替え一式**

**・バケツの代わりになるもの・給水袋（洗濯・水運び）**

**・エコノミークラス症候群予防に弾性ストッキング（使用方法と禁忌に注意）**

**◎身体の保清や健康を保つために必要なもの**

**・歯ブラシ（歯磨きシート）**

**・リップクリームとスキンクリーム**

**・身体拭きシート（ウェットティッシュ）**

**・水のいらないシャンプー**

**・体温計**

**・使い捨て手袋**

**・爪切り**

**◎その他重要なもの**

**・緊急連絡先が記入してあるもの（スマホが使えない時）**

**・筆記用具（油性ペンも便利）**

**・落ち着いたら、家族と連絡を取る手段を家族ときめておく（171災害用伝言ダイヤルなど）**

**◎その他**

**・ロープ（洗濯やシートの固定＋S字フック＋洗濯ばさみ）**

**・フック付きゴムロープ**

**・ブルーシート（タープ・目隠し・シート）**

**・ラジオライト（ダイナモ・バッテリー・LED）**

**・キャンドルとマッチ（発煙筒も緊急時は代用可・夏場の車内キャンドル保管は困難）**

**・軍手**

**・レインコート**

**・段ボール**

**◎緊急時にあると便利なもの**

**・シートベルトカッター**

**・ウインドクラッシャー（ハンマータイプ、ポンチタイプなどがある）**

**・笛（SOSを知らせる）**

**・メガホン（サイレン）**

**・救急セットと三角巾**

**・ジャンプスターターとブースターケーブル（バッテリー上がり：使い方を印刷してセットにしておく）**

**・発煙筒（着火式だと火をつけることもできる）**

**・ジャッキ**

**・ヘッドレストで車の窓を割る方法を知る**

**◎あると便利なその他市販品**

**・天井収納（ネット）**

**・ウォールポケット**

**・リアゲートマルチタープ（跳ね上げ式のバックドア車に使える）**

**・ポール（シートとセットでタープや仕切りになる）**

**◎冬場に追加**

**・ストーブと灯油（ストーブを傾けるとこぼれるので注意）**

**・カセットコンロ用ストーブ＋ガス**

**・電気毛布と毛布（電気ベスト）**

**・手袋（電気手袋も）**

**・マスクや目だし帽（顔を冷やさないもの）**

**◎夏場に追加**

**・瞬間冷却材**

**・保冷剤（水を凍らせたボトル）**

**・殺虫剤**

**・蚊取り線香（蚊がいなくなるスプレー）**

**・ポータブル冷蔵庫や扇風機（バッテリー、USB、電池式、内蔵バッテリーなど）**