

| 用途               | 物品             | 備考                        | 携帯 | 持出 | 備蓄 |
|------------------|----------------|---------------------------|----|----|----|
| バッグ              | 非常持ち出し袋        | リュックサックなど両手があくものが良い       |    | ○  |    |
| 飲食料品             | 飲料水            | 500ml                     | ○  | ○  | ○  |
|                  | 携帯食            | チョコ、キャンディ、カロリーメイトなどの補助食品  | ○  | ○  | ○  |
|                  | 非常食            | 缶入り乾パン、パン、アルファ米、レトルト、缶詰等  |    | ○  | ○  |
| 装備               | ヘルメット、帽子、防災ずきん | 頭を保護しながら逃げられるもの           |    | ○  |    |
|                  | 懐中電灯           | スマートフォンで代用可能              | ○  | ○  | ○  |
|                  | 携帯ラジオ          | スマートフォンで代用可能              |    | ○  |    |
|                  | ホイッスル          | 動けない時、応援を呼ぶとき             |    | ○  |    |
|                  | 運動靴            | 歩きやすく、底が厚いもの              |    | ○  |    |
|                  | 防寒具・雨具         |                           |    | ○  |    |
|                  | 軍手             | 倒壊物の破片をよける時になど            |    | ○  |    |
|                  | 万能はさみ          | 1個完結の万能ナイフなどがgood         |    | ○  |    |
| 衛生用品<br>・<br>日用品 | 救急袋            | 下記の細かい衛生用品をまとめておく         |    | ○  |    |
|                  | 毛抜き            | トゲなどが刺さったときのために           |    | ○  |    |
|                  | 消毒薬            | ケガしたときのため                 | ○  | ○  | ○  |
|                  | ケガ応急処置用品       | 〃                         | ○  | ○  | ○  |
|                  | ガーゼ(滅菌)        | 〃                         | ○  | ○  | ○  |
|                  | ばんそうこう         | 〃                         | ○  | ○  | ○  |
|                  | マスク            | 煙や粉じんから避けるため              | ○  | ○  | ○  |
|                  | 常備薬・持病薬等       | 3日以上1週間分持っておくとよい          | ○  | ○  | ○  |
|                  | 簡易トイレ          | 必要な方は必要な分(おおよそ3日分)        |    | ○  | ○  |
|                  | ポリ袋            | 雨除け、トイレ、応急手当に(30枚入1セット用意) |    | ○  | ○  |
|                  | ハンカチ           |                           | ○  |    |    |
|                  | タオル            | 3枚以上                      |    | ○  | ○  |
|                  | ウエットティッシュ      |                           | ○  | ○  | ○  |
|                  | ポケットティッシュ      | 3つ以上                      | ○  | ○  | ○  |
| ドライシャンプー・石鹸      |                |                           | ○  | ○  |    |
| 歯ブラシ・ハミガキ粉       |                |                           | ○  | ○  |    |
| 紙おむつ             | 一週間分は持っておく     |                           |    |    |    |
| その他              | レジャーシート        | 野外に座るときに。汚れも払えばすぐに落ちる     |    | ○  |    |
|                  | エマージェンシーブランケット | 毛布の代わり、雨除け、着替え時の人目よけに     |    | ○  |    |
|                  | カイロ            | 防寒に                       |    | ○  | ○  |
|                  | 現金             | 公衆電話・自販機などに小銭を多めに         | ○  | ○  |    |
|                  | 車や家の予備カギ       |                           |    | ○  |    |
|                  | 携帯電話・スマートフォン   |                           | ○  | ○  |    |
|                  | メモ             | 道案内や書き残しなどに               |    | ○  |    |
|                  | 筆記用具           | 〃                         |    | ○  |    |
|                  | 補聴器            | 必要な方のみ                    |    |    |    |
|                  | 杖              | 必要なくても長距離を歩くときあったほうがよい    |    |    |    |
| 貴重品              | 預金通帳           |                           |    | ○  |    |
|                  | 介護手帳           |                           |    |    |    |
|                  | 健康保険証          |                           | ○  | ○  |    |
|                  | 印鑑             |                           |    | ○  |    |