

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 ・ 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			○	