

食品

- 水（飲料水、調理用など）
1人1日3ℓ
- 主食（レトルトご飯、麺など）
- 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品）
- 缶詰（果物、小豆など）
- 野菜ジュース
- 加熱せず食べられる物
（かまぼこ、チーズなど）
- 菓子類（チョコレートなど）
- 栄養補助食品
- 調味料（しょうゆ、塩など）
-
-
- 箸・スプーン・フォーク

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

生活用品

- 生活用水
- 持病の薬・常備薬
- 救急セット
- トイレットペーパー（ティッシュも兼用）
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 使い捨てカイロ
- ゴミ袋、大型ポリ袋、ポリ袋
- ライター
- 簡易トイレ
1人1日5回分程度
- 充電式などのラジオ
- 携帯電話の予備バッテリー
- 使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- 懐中電灯
- 乾電池
- 食品包装用ラップ、アルミ箔
- カセットコンロ・ガスボンベ／
IH クッキングヒーター・IH 対応調理
器具・電気ポット
-
-

その他

- 使い捨てコンタクトレンズ
- おかゆなどのやわらかい食品
- 補聴器用電池
- 入れ歯洗浄剤
- おむつ

特に高齢者、乳幼児、病気の方、療養食が必要な方、アレルギー体質の方がいる場合は、おむつや常備薬など、生活するうえで必要不可欠な物は多めに準備しておくとう安心です。



情報

- スマートフォン・携帯電話
- 携帯ラジオ（アプリでも可）
- モバイルバッテリー
- 充電用ケーブル
- イヤホン
- ボールペン
- メモ帳
-
-
-

安全確保

- ライト・懐中電灯（携帯電話で代用可）
- ホイッスル
- 防犯ブザー（携帯電話で代用可）
- 安全ピン
-
-

非常食

- 水（水筒）
- 菓子類
-
-
-
-

衛生用品

- 持病の薬・常備薬
- ばんそうこう
- ハンカチ
- 流せるティッシュ
- 使い捨てマスク
- 目薬
- お薬手帳（アプリでも可）
- 簡易トイレ
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- メガネ・コンタクトレンズ
- 生理用品
-
-

貴重品

- 現金（小銭を含む）
- 身分証明書
- 健康保険証
- 緊急連絡先メモ
-

健康状態や小さい子どもの有無などご自身の状況に合わせて、外出先で被災した場合に備えて、持ち歩きグッズをそろえておきましょう。

リュック
に入れて

非常持ち出しグッズ

情報

- モバイルバッテリー
- 充電用ケーブル
- 予備の電池
- 携帯ラジオ
- イヤホン
- ボールペン
- メモ帳
-
-

安全確保

- ライト・懐中電灯・ランタン
- ホイッスル
- 防犯ブザー
- 安全ピン

非常食

- 水
- 主食（レトルトご飯、麺など）
- 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品）
-
-
- 箸・スプーン・フォーク

貴重品

- 現金（小銭を含む）
- 身分証明書のコピー
- 健康保険証のコピー
- 緊急連絡先メモ
- 印鑑
- 通帳

衛生用品

- 持病の薬・常備薬
- 救急セット
- タオル（夏は多めに）
- トイレットペーパー
- 使い捨てマスク
- 簡易トイレ
- 目隠しポンチョ
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- スキンケア用品・リップクリーム
- ビニール袋（大）
- メガネ・コンタクトレンズ
- 虫除け、かゆみ止め、日焼け止め（夏）
- ハンドクリーム・保湿クリーム（冬）
- 新聞紙
-
-
-

その他

- 給水袋・タンク・空のペットボトル
- レジャーシート
- 耳栓
- アイマスク
- ブランケット
- エマージェンシーシート（保温アルミシート）
- カイロ
- 下着
- 靴下
- エコバッグ
-

リュック
と一緒に

避難のとき身につけるもの

身につけるもの

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 上着 | <input type="checkbox"/> 傘・レインウェア | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 靴 | <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ヘッドライト | <input type="checkbox"/> |



救急セットの中身

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 爪切り |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 三角巾 |
| <input type="checkbox"/> 塗り薬 | <input type="checkbox"/> アイスパック（瞬間冷却剤） |
| <input type="checkbox"/> ハサミ | <input type="checkbox"/> 常備薬（風邪薬・胃薬・頭痛薬など） |
| <input type="checkbox"/> ピンセット | <input type="checkbox"/> 除菌ジェル |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 |
| <input type="checkbox"/> 脱脂綿 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 包帯（粘着包帯） | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 綿棒 | <input type="checkbox"/> |



あったら便利

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 防災用ナイフ／キッチンバサミ／ミニ
スライサー | <input type="checkbox"/> 使い捨て下着 |
| <input type="checkbox"/> 粉末の緑茶や青汁 | <input type="checkbox"/> バケツ |
| <input type="checkbox"/> 好きな飲み物 | <input type="checkbox"/> 充電式クリーナー |
| <input type="checkbox"/> ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> メイク用品 | <input type="checkbox"/> |

停電してもガラス
の破片などを掃除
できます