



一次持出品 最初の1日をしのぐための物品(下表)

二次持出品 3日間程度を自足するための物品(追加の飲食料、衣類、生活用品など)

準備ができた物からチェックをしましょう。重さは、男性で10kg、女性で5kgを目安にしましょう。

区分	品名	必要性	チェック欄
飲料・食料	水	持運び時を考え、1人1.5リットル程度。	
	非常食(乾パン・缶詰)	調理が不要であり、長期保存ができるもの。	
避難用具	懐中電灯	手動発電式でなければ電池も準備。	
	ろうそく	長時間の使用に適している。	
	ライター	マッチよりも便利。	
	軍手	ガラスの破片でケガをしないように。	
	携帯ラジオ	情報収集に不可欠。予備の電池も準備。	
生活用品	タオル	用途が広いので、2枚以上準備。	
	ポリ袋	物を入れる、雨具の代わり、消火水を運ぶ。	
	トイレトペーパー	トイレのほか、幅広く利用できる。	
	ウェットティッシュ	断水時に役に立つ。	
	レジャーシート	避難先で各スペースに敷く。	
	はさみ	ナイフや缶切りの機能も付いているものを。	
	ガムテープ	メモを貼る。テープ自体がメモにもなる。	
	マジック	ガムテープなどに伝言を書く。	
	ブランケット	主に防寒用に使用。	
	簡易トイレ	トイレが使用できない時に使用。	
	小銭	自動販売機や公衆電話で使用。	
救急用具	ガーゼ	ケガや病気の治療に使用。	
	絆創膏		
	包帯		
	薬		
その他	赤ちゃん用品	個人・家庭の事情に合わせて準備。	
	女性用品		
	介護用品		