

非常時持ち出し品リスト例

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用に10円玉も)	情報・照明	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば1人に1つ)	<input type="checkbox"/> ローソク	
飲料水・非常食	<input type="checkbox"/> 缶入り乾パン <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル)		生活用品	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー		
救急袋	<input type="checkbox"/> 毛抜き <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌)	<input type="checkbox"/> ライター		<input type="checkbox"/> 十徳ナイフ	<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	<input type="checkbox"/> ロープ
	<input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ		<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒薬 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 台所用洗剤 <input type="checkbox"/> 手洗い洗剤	<input type="checkbox"/> レジャーシート		<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット		
		<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ			
		<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 油性マジック(太) <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ			
		<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> ラップ(止血・食器覆い用)			
		<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液				

個人や家庭の事情に合わせて備えを検討するもの

必需品・貴重品	赤ちゃん用品	高齢者用品
<input type="checkbox"/> 預貯金通帳 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 鍵(自宅・車等)	<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> おやつ	<input type="checkbox"/> 高齢者手帳 <input type="checkbox"/> 予備メガネ
<input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> パスポート・在留カード・特別永住者証明書	<input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 洗淨綿 <input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 看護用品
<input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 義歯	<input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 持病薬
<input type="checkbox"/> 支援プラン(一人で避難することに不安がある方)	<input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> 玩具 <input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> ベビーカー	<input type="checkbox"/> おしりふき

家族構成を考え必要最低限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。
重さの目安は男性で15Kg、女性で10Kg程度。※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

※この表にあるものは、あくまでも例示ですので、家族構成を考えてこの他にも必要なものがあれば、用意しておきましょう！