

分類	品目	すぐに持ち出すもの	ストックしておくもの	備考	
基本品目	バッグ	非常持出袋（リュックサック含む）	☆		
	水	飲料水	☆	☆	1人あたり1日3ℓを目安に
	食糧	主食	☆	☆	レトルトご飯や麺など
		おかず	☆	☆	缶詰、レトルト食品など
		携帯食	☆		キャンディー、チョコレートなど
		野菜ジュース		☆	栄養バランスをとるため
		調味料		☆	しょうゆ、塩など
	日用品	筆記用具	☆		メモ帳、ボールペン、マジックペンなど
		ハンカチ	☆		
		タオル	☆	☆	大小サイズ
		歯磨きセット	☆		歯ブラシ、歯磨き粉
		ウェットティッシュ	☆		
		ティッシュペーパー	☆	☆	
		トイレットペーパー	☆	☆	
		ポリ袋・ビニール袋	☆	☆	大小サイズ
		マスク	☆	☆	
		アルコール消毒液	☆	☆	携帯用と大きめサイズと
		体温計	☆		
		携帯トイレ	☆	☆	
		レインコート	☆		
		アルミシート	☆		防寒・防風対策に
		使い捨てカイロ	☆		
		ラップ	☆	☆	
		紙皿	☆		
		割りばし	☆		
	メガネ・コンタクトレンズ	☆		コンタクトレンズの場合は洗浄液も	
	医療品	常備薬	☆	☆	お薬手帳も併せて
		救急セット	☆		消毒液、ガーゼ、ばんそうこうなど
	装備や道具	ヘルメットなど	☆		頭部を守るもの
		手袋（軍手）	☆		作業をする際に。なるべく丈夫なもの
		懐中電灯（電池含む）	☆	☆	
		ホイッスル	☆		
携帯ラジオ		☆			
モバイルバッテリー		☆			
万能ナイフ類		☆		ハサミやナイフなど複数機能のあるもの	
ライターまたはマッチ		☆			
歩きやすい靴		☆			
貴重品	携帯電話・スマートフォン	☆			
	現金	☆		公衆電話用に10円や100円硬貨	

分類		品目	分類	品目		
家庭の状況に応じて検討するもの	女性	生理用品（おりものシート含む）	家庭の状況に応じて検討するもの	乳幼児	子ども用紙おむつ	
		くし、ブラシ、鏡			おしりふき	
		化粧品			ミルク・哺乳瓶、離乳食	
		ヘアゴム			抱っこひも	
	高齢者・障がい者	障がい者手帳			洗浄綿	
		年金手帳			ガーゼ	
		大人用紙おむつ			母子手帳	
		介護用品			衣食住	衣類
		入れ歯（洗浄剤含む）				毛布
		補聴器				水筒
	携帯用の杖	アルミホイール				
	咀嚼しやすい非常食	カセットコンロ・ボンベ				
		せっけん				
		ドライシャンプー				
	工具類					
	あると便利なもの					