

「避難時の持ち出し品」リスト

必需品 2~3日分の備えが目標

黄色のハイライトは重要度の高い物

品名	説明	個数	チェック
運搬			
リュックサック	撥水加工、20リットル以上。ポケットがあるほうが小物入れになるので便利。		
予備バッグ	ショルダーバッグ、トートバッグ、風呂敷、など		
ショッピングカート	片手が塞がるので大人の同伴者が居るほうが望ましいです。		
防具・歩行補助		個数	チェック
ヘルメットまたは頭巾	折りたたみ式もありますが、強度的には一体型がおすすめ。		
丈夫な杖	足を痛めている方、高齢者には転倒防止に必需品です。		
必需品		個数	チェック
公的に身分証明になるもの	顔写真付きの身分証明のコピーをおすすめします。		
その他、本人の情報	血液型、緊急連絡先電話番号を書いたもの		
親戚や知人の住所録	スマホやガラケーを失ったときのために。		
地域の防災マップ	自治体で指定している近隣の広域避難場所の地図		
油性太いマジック	連絡、伝言や人探しのときに大きな字で書きましょう。		
筆記具	重要な連絡事項の記録など		
ノート、大きめのメモ帳	重要な連絡事項の記録など		
千円札と小銭	100円玉を多めに。買い物したときに、できればつり銭が不要なように。		
貴重品	持ち出せられるのであれば実印、銀行印、通帳など		
機器類		個数	チェック
小型カメラ(スマホ)	ご自宅の被害状況の写真を損害の復興の補助金に必要です。		
乾電池式AM/FM携帯ラジオ	情報収集にメインで使用します。		
イヤホン	避難所などの夜間、大勢が居る場所で、小型でLEDの明るさが変えられるライトがおすすめ。		
懐中電灯	小型でLEDの明るさが変えられるライトがおすすめ。		
モバイルバッテリーまたは乾電池式充電器	スマホの通話中やSNS入力時にも手を使わずに充電できます。		
乾電池	お持ちの機器に合わせて予備電池を。100円ショップの乾電池はおすすめしません。		
手回しダイナモ多機能ラジオライト	ラジオやライトの電池切れのときの予備として考えたほうが無難。		
ヘッド型ライト	ライトを持つと片手が塞がります。手を自由にしたいときに。		
乾電池式ランタン	火災のリスクがない。避難所では光量が調節できるものがおすすめ。		
食料・飲料水		個数	チェック
最低3食分の保存食	カンパン、缶入りパン、アルファ米、糖度の高いお菓子など。		
500mlペットボトル最低3本の飲料水	最低でも3本。重くなりますが、できれば6本くらいは…。		
ウォーターバッグ(給水用)	5~10リットル折りたたみ式バッグがおすすめ。		
ヒートバッグ(発熱剤、水蒸気)	水が必要になります。アルファ米をふやかす、食品を温めるのに便利。		
金属製マグカップ、紙コップ	衛生面で、ペットボトルはできるだけ口をつけずに、カップにあげて飲みましょう。		
ラップ	食品用途のほか、食器を包んで使うとラップを剥がして捨てるだけで便利。		
アルミホイル	ラップの代用。配給されたおにぎりを食べるまで保管など。		
350ml缶入り野菜ジュース	2~3本入れて野菜不足を補いましょう。		
お菓子、チョコレート	補助食として。		
紙皿	食料を分けて食べるときに、ラップで包んで使うと数回使えます。		
割り箸、スプーン	手づかみで食べるのはできるだけ止めましょう。		
五徳ナイフ	小さい道具なのであれば役に立つときも。		
乳幼児用品	哺乳ビン、粉ミルク、発熱剤ポット		
寝具、着替え		個数	チェック
アルミブランケット	寒いとき、重症者を搬送するのにも使える場合があります。		
エアーマット	エアーマットは暖かいです。ビニールのベタベタがイヤな方は不織布付きのものもあります。		
目かくしボンチョ	屋外での着替えや簡易トイレ使用時に、特に女性には必需品。		
アイマスクと耳栓	避難所生活になったとき、必需品になります。		
簡易寝袋	冬場の就寝に、アルミ蒸着シート製は体温を逃がさないで暖かいです。		
毛布・圧縮ブランケット	毛布の代わりにかさばらず軽量の「圧縮あったかブランケット」がおすすめ。		
着替えの衣類	動きやすいラクな上下衣類。		
下着、靴下	2~3日分。雨に濡れた時などは体力を消耗しないうちに早めに着替えてください。		
圧縮袋	圧縮袋があれば衣類のガサが減ります。		
防寒着	冬場は必ず着て避難できるように身近に置いておきましょう。		
帽子	夏場のカンカン照りに熱中症防止。雨で頭を濡らさないように。		
衛生・エチケット関連		個数	チェック
携帯簡易トイレ	おすすめは凝固剤要らずの「トイレONE」など防臭性能の高いもの。		
ポケットティッシュ	用足し以外にも、小さい傷だらけならりあえずガーゼの代わり。		
トイレペーパー	用足し以外にも、水を使わずに食器を拭いたり。		
大判体ふきシート(ノンアルコール)	体を清潔に。70枚入りでしたら1回2~3枚、3人で1週間分はあります。		
ウェットティッシュ	手を清潔にしましょう。こちらはアルコール入りがおすすめ。		
歯磨きティッシュ	水を節約。欠かせない歯磨きに。		
タオル数枚	首に巻いたり、頭に巻いたり、清潔なもう1枚があれば、ケガのときにも。		
てぬぐい数枚	ハンカチよりも大は小を兼ねててぬぐいがよいです。いろいろと使えます。		
マスク	粉塵の吸い込み防止、感染予防。3枚は欲しいところです。		
救急キット	ファーストエイドや綿棒、ハサミ、爪切りなどのポーチセット。		
ガーゼ、包帯	救急キットに入っていない場合があるので買い足しておきましょう。		
消毒薬	救急キットに入っていないので買い足しておきましょう。		
常備薬	持ち出せるようにポーチや巾着袋とかに分けて入れておきましょう。		
目薬	目にゴミが入ったとき綿棒とで、コンタクトレンズの方にも。使用期限が短いので要注意。		
整腸剤	おなかを壊したときに。		
三角巾	てぬぐいや風呂敷でも代用できます。		
テーピング	スポーツ店で売っているテーピングです。捻挫とか靴擦れに使えます。		
水のいらないシャンプー	髪の毛がゴワゴワするとストレスが蓄積してきます。3人で250ml一本あれば十分かと。		
女性用・衛生、エチケット用品	ナプキン、ブラシ、お肌のケア		
乳幼児用品	おしりふき		
制汗剤	夏場は必要ですね。。。		
口臭スプレー	なかなか歯磨きができないときのエチケット。		
日焼け止め	気になる方は。。。		
男性のヒゲソリ	気になる方は。。。		
防犯、居場所知らせる		個数	チェック
ホイッスル	昔のコルク玉入りは水に濡れると十分な音量が出ないので管状のモノがおすすめ。		
ケミカルライト	夜間、救援ヘリや救助隊などに居場所を教えやすくなります。		
雨具		個数	チェック
フード付きビニールレインコート	すぐに着られるようにリュックのポケットなどに入れておきましょう。		
折りたたみ傘	すぐに使えるようにリュックのポケットなどに入れておきましょう。		
その他		個数	チェック
ゴミ袋、ビニール袋	黒の大きなビニール袋は簡易トイレを使いきってしまったときの最終手段。。。		
丈夫なヒモ3mくらい	3mくらい。あればきっと役に立ちます。止血にも。		
軍手	手のちよっとしたケガが、大事になる場合もあります。		
スリッパ	避難所で。		
レジャーシート	屋外での休憩、避難所で。		
折りたたみイス	100円ショップの折りたたみ式。折りたたみイスは、順番待ちとかちよっと休みたいときにイイですよ。		
洗濯バサミ	数個持っていると、伝言を書いたメモを留められます。		
風呂敷	日本伝統の便利グッズ。5リットル位の給水バッグなら包んで運びやすいです。		
買い物袋	オムツ、ランタンにも使えます。		
ウチワ、扇子	夏場にはバタバタ涼を。		
100円ライター	小さいので、持っていた方が細いヒモを焼き切るなどで役に立つときも。		
サングラス	必要を感じれば。		
防災マニュアル		個数	チェック
防災冊子など	災害時の心得をもう一度紐解きましょう。		
ライフハック関連のハンドブック	代用品でなんとか賄う術や応急処置方法など、災害時の生活の知恵に。		