

一次非常持ち出し品
(当座24時間程度の生活の維持)

区分	品名	使用目的など	
一次持ち出し品 (当座24時間を目安) (中型のリックヤコンテナ、ペール缶に収納)	飲料水	一人最低1リットル。ミルク分は別。	
	保存食	クラッカー、リッツ、缶詰パン、缶詰ご飯、チーズ、栄養補助食	
	常備薬・持病薬	薬は手に入りにくくなるので必ず持参する。普段から余分に。	
	作業用手袋	軍手できれば作業用の薄手の人工革の手袋	
	ロープ	物を縛るとかなどの時役に立つ。5ミリから9ミリロープ。	
	サバイバル・ブランケット	薄手のフィルム状の銀色のシート(100円ショップ) 家族分	
	十徳ナイフ	ナイフ、缶きり、栓抜きなど多目的用途のナイフ	
	懐中電灯	灯りの確保。LEDライトタイプ、充電式もある。一人1本。	
	携帯ラジオ	正しい情報を得るために。イヤホンも忘れずに。	
	予備電池	懐中電灯、ラジオなどは共用できるタイプに統一すると便利	
	筆記用具	メモなどを記入する。	
	家族連絡表	携帯が機能しない場合には紙ベースの情報が有効である。	
	油性フェルトペン	掲示や氏名を書くときに役に立つ。	
	粘着テープ	布製のテープが便利である。	
	ライター	火を熾すときにな必須アイテム。	
	ろうそく	灯りの確保の必須アイテム。ただし、ガス漏れ地区では注意。	
	ホイッスル(笛)	連絡や号令、合図などに使うほか、生き埋めになったときに役に立つ。	
	大判ハンカチ	何かと役に立つ。	
	タオル	顔や体、手足を拭く。	
	ポケット・ティッシュ		
	キッチンペーパー		
	トイレット・ペーパー		
	ウエット・ティッシュ	水が無くとも体の清潔を保てる。ゴミとして捨てない。	
	簡易トイレ	吸収剤の入った折りたたみ携帯トイレ	
	ポリ袋	3種類ぐらいのサイズが欲しい。多目的に使える。	
	バッグ・ポーチ	貴重品などを入れておく。体からは絶対に話さない。	
	荷札(タグ)	持ち物には氏名をつけておくことがトラブルを防ぐ。	
	防災マップ	避難や救護所、配給の受領場所、ボランティアセンターを確認する大切なツール。	
	ブルーシート	ロープなどと組み合わせて使うと非常に役に立つ。	
	マイカップ(蓋つき)	水や白湯を入れておくために使う。ゴミの減量にも役立つ。	
	救急用品	消毒薬	
		脱脂綿	
		三角巾	
毛抜き		5円玉	
包帯			
ガーゼ			
マスク		感染防止	
絆創膏		さまざまな形のセットが良い	
サランラップ(小)	なんにでも使えて便利		
手袋(処置者用)	手当てをする人が着用する手袋・感染防止		

一次非常持ち出し品
(当座24時間程度の生活の維持)

区分	品名	使用目的など
共通必需品	現金(10円硬貨含む)	公衆電話用。テレホンカードは使用できない。外国人には伝えておく。
	車や家の予備鍵	
	予備のめがね・コンタクト	コンタクトレンズ洗浄液
	携帯電話	普段から持ち出せるようにまとめて管理する。予備バッテリーは何時でもフル充電しておく。
	予備バッテリー	
	充電器	コピーだけでもとって入れておく。
	預金通帳	
	健康保険証(介護)	
	運転免許証	
	パスポート・外人登録証	
	印鑑(実印)	各種保険証券、権利書など重要書類(持ち歩くことで紛失の恐れがあるので自宅が安全ならば金庫などに保管しておく方が良い)
証書類		
女性用品	生理用品	行政の備蓄数は心もとない数のところが多い。
	ホイッスル付きライト	護身用
	手鏡	阪神淡路大震災で女性が欲しかったもの高順位
	ブラシ	
	化粧品	阪神淡路大震災で女性が欲しかったもの高順位
	おりものシート	行政はほとんど備蓄していない。
高齢者用品	高齢者手帳(介護)	コピーだけでも入れておく。
	オムツ	行政の備蓄数は心もとない数のところが多い。
	着替え	個々人で考えて準備する。洗濯はできない。
	持病薬	薬はしばらくもらえないので確実に持ち出すこと。
	予備めがね	眼が不自由だと情報が集まらない。
	予備入れ歯	入れ歯が無くなると食事が摂れなくなる。
	介護用品	介護の程度にあわせて。杖などの補助器具。