

日用品の防災備蓄例

☆このリストは一般的な例です。その他、家族構成などに応じ必要なものを備えます。

■非常持ち出し品：非常持ち出し袋に入れておくもの ※大人1人、24時間までを想定した最低限の例

リュックサック（非常持ち出し袋） ※背負えるものがよい	
非常食・飲料水（ペットボトル）（1日分）	
靴またはスリッパ ※災害時は足場が悪くなり素足は危険	} ※枕元など身近に用意
懐中電灯（乾電池式または手動発電機付き）	
ヘルメット	
ラジオ（乾電池式または手動発電機付き） ※情報を得るために重要	
携帯電話用充電器（乾電池式）	
チャッカマン	
非常用携帯トイレ（2～3回分）	
ポケットティッシュ・トイレトペーパー	
除菌ジェル・ウエットティッシュなど	
プチ救急キット	
下着・靴下（1枚ずつ）	
手袋（軍手など）	
タオル	
雨具（ポケットタイプのレインコートまたはポンチョ） ※雨・風・ほこりよけとしても	
アルミシート ※敷物、防寒などに	
使い捨てカイロ	
現金（小銭） ※公衆電話、災害時用自販機などに	
筆記用具・ノート（小さいもの）	
保険証・通帳・免許証のコピー	
ビニール袋（ごみ袋） 使用例）穴を開けてかぶれば防寒・雨具代わりに／敷物に／簡易トイレに／ 容器にかぶせ水を保存（汚れた容器や段ボール箱でも使える）	

■その他の備蓄品：家に備えておくもの

卓上コンロ・ボンベ ※お湯を沸かしたり調理のため重要	
ランタン（乾電池式など）	
予備の乾電池	
ビニールシート	
布製ガムテープ ※止血、ガラスや家具の応急補修、メモ（マジックで）など多用途に	
簡易トイレ ※断水したトイレにかぶせて使う	
ウエットティッシュ（除菌タイプ）	} ※水が使えない時に必要
ドライシャンプー（水のいないシャンプー）	
マスク ※震災後は建物が崩れたりしてほこりっぽくなる	
歯ブラシなど洗面セット	
ナイフ・缶切り	
紙皿・紙コップ・スプーン・はし・カップ	
ラップ類・アルミホイル ※ラップ類は、水不足の時に食器や紙皿に敷くと洗う必要がなく、ごみを減らせる	
非常用給水袋またはポリタンク ※水を入れて保管すると、トイレなど生活用水として使える	

■普段から身に付けておくよいもの

プチライト ※夜間の避難時や停電時の照明に
笛（ホイッスル） ※緊急事態を知らせる、自分の居場所を知らせ助けを求める

■あると便利なもの

バール・ジャッキ・ロープ（救助活動などに）／テント／手動ポンプ（給水などに）／ バイク・自転車（ガソリンが手に入らなくなる） ※テント、ランタン、アウトドアナイフなどをアウトドア用に揃えておくと、災害時にも役立つ
--