

2 1次の備え(非常持ち出し品)

市販品の例

ポイント

- ・両手が使えるバックに入れる
- ・重さ 女性 10キロ
男性 15キロ
高齢者 3~5キロ を目安に
- ・まずは“市販品にプラス”と考えよう！一から揃えらるとなると身構えてしまうので、市販で売っているものに、状況に応じて**自分の必要なものをプラス**していく。



市販品の例一覧	
懐中電灯	ラップ
電池(単三)	プラカップ
乾電池式携帯充電器	割りばし
アルミブランケット	スプーン・フォーク
レインポンチョ	紙皿
ラバー手袋	ウォータータンク
携帯トイレ	ポリ袋
マスク	EVA サンドル
綿棒	ホイッスル
タオル	筆記用具
歯ブラシ	カッターナイフ
体拭きシート	2way ドライバー
ティッシュ	エアベット
ウエットティッシュ	エアベット用ポンプ
防水スマホ袋	エア枕

ポイント

- 水 500ml程度のペットボトル (自分が背負える量)
- 携帯食 賞味期限が長くすぐ食べられる物 (自分の好きな物)
- 簡易トイレ 多めにあると安心(8回分)
- 家族の連絡先 電話番号は必須。ネームホルダーがあると良い
- 借りられないもの 日常的に使っている物
- 貴重品 書類等(健康保険証・お薬手帳・介護手帳・医療証・母子手帳・預金通帳等)はコピーしておく
- アルコール、せっけん、体温計
- コロナ禍で増えた物



100円ショップで揃えた物



体験談

「眼鏡が壊れてしまい困った。以前使っていた物でも入れておくと良かった」

体験談

「傘をさせない状況で、防水のリュックだとよかった」



体験談

「乾燥している物だと水分が欲しくなった。ゼリー系だと良かった」



チェック	全ての方に共通する物	チェック	全ての方に共通する物
<input type="checkbox"/>	飲料水	<input type="checkbox"/>	スリッパ
<input type="checkbox"/>	携帯食	<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ(冬用)
<input type="checkbox"/>	ホイッスル	<input type="checkbox"/>	冷却シート(夏用)
<input type="checkbox"/>	懐中電灯(電池)	<input type="checkbox"/>	ポリ袋
<input type="checkbox"/>	救急セット (絆創膏・傷薬・胃薬・鎮痛剤)	<input type="checkbox"/>	雨具
<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	家族の連絡先
<input type="checkbox"/>	マスク	<input type="checkbox"/>	借りられない物(常備薬・眼鏡・コンタクト・義歯・補聴器など)
<input type="checkbox"/>	ティッシュ・トイレトペーパー	<input type="checkbox"/>	貴重品
<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/>	◎衛生用品(アルコール・
<input type="checkbox"/>	タオル	<input type="checkbox"/>	せっけん・体温計)