

防災セットとして用意したいもの一覧

持ち出し用	
飲料水	1人あたり「3リットル×3日分」の飲料水 (リュックに入れる場合は500ml×3～4本は欲しい) 野菜ジュースなど栄養の取れるものがあるとよい
食料	人数×3日分(そのまま食べられるもの、温めて食べるものなど) レトルト食品(カレーやパスタソース)、缶詰、乾物、インスタント食品、パックご飯、 乾麺、ドライフルーツ、チーズ、調味料、ふりかけ、飴やチョコなどのお菓子 (普段から食べているものをローリングストックで準備しておく)
照明器具	懐中電灯 ランタン(1人1つは欲しい)
情報収集ツール	ラジオ(手回し充電できるものだと尚良し)
衣類	下着、靴下、長袖、長ズボン(3日分あると良い)
貴重品	現金(小銭も必要) 健康保険証のコピー(身分証明書としても欲しい) 印鑑・認印(公的機関の手続きで必要)
医薬品	救急セット、お薬手帳、毛抜き、持病の薬
衛生用品	トイレトーパー、除菌ジェル、マスク、歯磨き(歯磨きシート)、 タオル(圧縮タオル)、生理用品、ウェットティッシュ、ボディクリーム
小物類	筆記用具、耳栓、ビニール袋、ライター、軍手、バッテリー、 ホイッスル、乾電池、長靴、運動靴、万能ナイフ、工具セット、 ほうき、ちりとり、ロープ、電源タップ、布テープ、マジック、 手ぬぐい、雨具、メガネ、コンタクトレンズ
個人的に必要なもの	乳幼児用として抱っこひも、ミルク・哺乳瓶、オムツ、おもちゃ、 年配者用として歩行補助つえ、必要な薬、 ペット用としてフード、リード、防寒グッズ
季節用品	夏には虫除けスプレー、日焼け止め、携帯扇風機 冬であれば防寒具や厚手の靴下、カイロ
自宅用	
毛布	ひざ掛けなどもあると良い
寝袋	人数分あると良い
災害用調理器具	カセットコンロ、カセットボンベ、紙皿、割箸、アルミホイル
簡易トイレ	自宅トイレが使用できなくなることがあるので準備したい
ダンボール	様々な用途(ベッド、トイレ、イス、目隠し)で使える
発電機	ポータブル電源や発電機など電力共有できるもの
ヘルメット	ヘルメットや防災頭巾などの頭を守るもの
ポリタンク	水を保管するために複数あると良い