

非常用バッグに入れるもの

懐中電灯・携帯ラジオ

壊れにくい丈夫な懐中電灯

FM・AM両方を聞ける小型ラジオ

予備の乾電池（単一・単二などを確認して、多めに）

飲料水・食品

ペットボトルの飲料水（大人1日3リットルが目安）

乾パンや缶詰（缶切りが不要なものが便利）など水や火を必要としない食品

カロリーメイトなどの栄養補助食品

ビスケットやチョコレートなどのカロリーが高いもの

梅干しなどの塩分が補給できるもの

応急医薬品（常備薬）

救急セット（包帯・絆創膏・消毒液・傷薬・胃腸薬・解熱剤など）

持病のある人は常備薬

コンタクトレンズの洗浄液

お金・保険証のコピーなど

現金（公衆電話や自動販売機用に使える小銭を多めに）

健康保険証・免許証・年金手帳のコピー

生活用品

ビニール袋（水の流れないトイレなどでも重宝する）

キッチンラップ（食器が洗えないときにしいて使える）

トイレトーパー・ティッシュペーパー・ウェットティッシュ

軍手・レインコート・防じんマスク

ライター・ろうそく

缶切り・多機能ナイフ

タオル・歯ブラシなどの洗面用具

下着・肌着・靴下など（できるだけ厚手のもの）

新聞紙・レスキューシート（アルミ素材など断熱性のあるもの）

バスケットシューズのような厚底靴

ヘルメット・帽子

筆記用具

生理用品

ミルク・哺乳瓶・紙おむつ・介護用品