

非常用持ち出し袋	
飲料水・非常食（最低3日分）	
缶切り・ナイフ	
衣類・下着・ひざかけ・軍手	
懐中電灯・ラジオ	
雨具	
スマートフォンの充電器・モバイルバッテリー	
携帯トイレ・トイレトペーパー	
歯ブラシ・石鹸・タオル・ボディシート・ドライシャンプー	
マスク・アルコール消毒液・ウエットティッシュ・体温計	
現金	
服用している薬・お薬手帳・救急セット	
家族の連絡先リスト	
個々の事情に合わせて用意しておきたいもの	
【女性】化粧品・生理用品	
【乳幼児連れ】液体ミルク（すぐに飲ませることができる） ・哺乳瓶もしくは紙コップ（哺乳瓶の代わりになる）・授乳ケープ ・離乳食・おむつ・おしりふき・おもちゃ・バスタオルなど	
【高齢者】高齢者用食品・入れ歯洗浄剤・成人用おむつ	
老眼鏡・補聴器の電池など（軽くするかキャリーバッグを使用）	