

# 『非常袋と備品リスト』

災害の規模や状況にもよるので、すべての災害時に当てはまるわけではありませんが、災害発生直後から救援物資が届くまでの期間は、少なくとも3日程度とされています。つまり、それまでの間は、自分自身でなんとかしなければならない！ということです。

## 【参考】必要最低限の品物リスト

一般的に1人の人間が背負って歩くのに支障のない重量の目安は、成人男性で**15kg**、成人女性で**10kg**程度

1	非常袋	少し大きめのリュック型が最適(両手をふさがない)	11	ハサミ・ カッターナイフ	十徳ナイフより、ハサミやカッターナイフの方が使いやすい
2	ラジオ	スピーカー対応のものがよい。予備電池も用意			
3	携帯	携帯充電用機器・予備電池	12	ガムテープ	丈夫な布テープがベスト！
4	懐中電灯	予備電池も用意する	13	ライター	100円ライターでもよいが、チャッカマンのようなものの方が使いやすい
5	軍手	綿100%と皮手袋(ガラス片処理用)の2タイプ用意すると便利			
6	雨合羽・傘	雨合羽・折りたたみ傘	14	レジャーシート	避難先の場所確保(1人あたり1畳程度)などに便利
7	救急袋	マスク、消毒液、ばんそうこう、湿布薬、三角巾、風邪薬、胃薬、包帯、毛抜き、綿棒、常備薬	15	ポリ袋	小物入れ/水入れ等汎用性が高い。数サイズの袋を用意
8	タオル	怪我の手当て、汚れ拭き、下着の代用等、汎用性が高いので数枚を用意	16	飲料水	飲料水だけなら1日1リットル程度 数本は500ml用のミニボトルにするとよい
9	貴重品	お札と必ず小銭(10円玉)も用意(公衆電話用) 保険証、身分証明書、通帳のコピーも準備	17	非常食	カンパンや長期保存ビスケット、チョコレートなど
			18	トイレト ペーパー	水道が使えない時のことも考え、ウェットティッシュなども併せて用意しておくとう便利
10	筆記用具	油性マジック、メモ帳、ボールペン	19	着替え	下着類やTシャツなどを数枚 空気が抜ける圧縮袋などを使うとコンパクトに収納

避難生活が長引けば長引くほど、これだけでは問題が出てきます。

また、赤ちゃんがいるような家庭であれば、粉ミルクのような食品が欠かせなかったり、女性であれば生理用品も必需品リストに加えなければなりません。

つまり、**各人の事情によって、非常持ち出し袋に入れておくべきベストな中身は変わってくる**ということです。

【その他】 対象者別の必需品リスト

赤ちゃん	粉ミルク
	哺乳ビン
	離乳食
	スプーン
	紙おむつ
	おしりふき
	母子手帳
	ベビーカー

女性	生理用品
	ヘアゴム・ヘアピン
	手鏡
	化粧品
	爪切り
	女性用カミソリ
	ブラシ

コンタクト 使用者	予備のコンタクト コンタクトレンズ(洗浄液)
--------------	---------------------------

【    】	

高齢者	介護用品(杖など)
	お粥などの柔らかい非常食
	大人(介護)用おむつ
	持病薬
	入れ歯(洗浄剤)
	予備メガネ
	携帯カイロ
	高齢者手帳
	看護用品

ペット	首輪・リード
	排泄用具
	ブラシ
	ペット用シート
	ペットフード
	食事トレイ
	キャリーバッグ(移動用)
	写真(迷子用)
	玩具
常備薬(持病がある場合)	

※ 市販の防災セットを購入するのも悪くはありませんが、必ずしもあなたに最適なグッズが一通り詰まっているとは限らないので、必ず中身をチェックし、足りない物などは追加しておきましょう