

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）
- トイレトッパー・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