

1次の備え【防災リュック】基本リスト

【1次の備えとは…】

非常時に避難する際に持ち出す**最低限の「避難リュック」**で、**1～2日分を想定した**内容です。

- ①「自分が」「自宅から避難所まで」「緊急時に」「持ち出せるか」という点を考え、基本的なものから揃えます
②次に自分や家族に必要な「+α」なものを追加しましょう

<服装> ※災害の種類によって服装を変える

1	上着
2	軍手（ラバーがついたものが良）
3	運動靴 （長靴×。底に踏み抜き帽子のインソールが入っていると◎）
4	マスク
5	傘
6	レインコート
7	ヘルメット
8	ヘッドライト
9	防災用の笛
10	帽子
11	リュックの防水カバー （防水仕様のリュックでない場合）
12	抱っこひも （乳幼児がいる場合。ベビーカー×）



<リュックの中に入れるもの>

貴重品類	
1	本人確認書類・保険証のコピー
2	現金(公衆電話用に硬貨を多めに)
3	パーソナルカード （または家族の写真+家族の連絡先を書いたメモ）
4	健康保険証のコピー
5	母子手帳のコピー（ある人は）
6	
7	
8	
9	

安全の確保&情報収集	
1	懐中電灯
2	モバイルバッテリー（乾電池式がおすすめ）
3	充電用ケーブル
4	予備の電池 （ライト・ラジオ・モバイルバッテリーなど用）
5	携帯ラジオ
6	イヤホン
7	ハザードマップ
8	自治体等が出している防災冊子
9	メモ帳・油性ペン&ボールペン

衛生用品&小物

1	暑さ・寒さ対策できるもの (冷却グッズ・防寒シートやカイロなど)
2	ガムテープ (もしくは養生テープ)
3	めがねやコンタクト
4	ビニール袋 (大・小)、ジッパー付き袋
5	トイレットペーパー (芯を抜いてつぶすと体積を減らせる)
6	携帯簡易トイレ (1人7回×2日分×家族分)
7	消臭タイプのビニール袋 (汚物を入れるため)
8	生理用品 (下着を交換できない場合にもおりものシートがあると便利)
9	除菌スプレー

10	ウエットティッシュ
11	使い捨て不織布マスク
12	汗拭きシート
13	救急用品 (ばんそうこう等)
14	はさみ
15	タオル
16	ガム
17	安全ピン
18	ビニールテープ

着替え&身体を守る

1	下着
2	インナー
3	靴下
4	アルミブランケット
5	寝袋または簡易マット
6	アイマスク
7	耳栓
8	簡易スリッパ

飲み物・食べ物

1	飲み物 (500mlのペットボトル3-4本くらい)
2	1-2日分 (3~4食分) の非常食 (避難所で食べることを想定してアルファ米、缶詰パンなど)
3	食べ慣れたお菓子やガム
4	スプーンや箸 (使い捨て)
5	紙コップ
6	皿になる容器 (準備した非常食に応じて)
7	
8	

<追加>あなた&家族にとって必要なもの

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

9	
10	
3	
4	
5	
6	
7	
8	