

防災グッズ チェックリスト

◎：必ず持っていく
○：できれば持っていく
△：あると便利

チェック	必要度	持ち物	ポイント
一次持ち出し品	✓	食糧	
	◎	飲料水	500mlのペットボトル数本
	◎	非常食 1	緊急用に長期保存可能でカロリーの高いスナックバーやゼリー
	◎	非常食 2	長期保存可能なアルファ米もしくはインスタントラーメン
	◎	箸類	箸、スプーン、フォーク等。割り箸やコンビニでもらえるもので可
	○	使い捨て食器	プラスチック製なら拭いたり洗えば何度か使えます
	✓	服装	
	◎	シャツ・ズボン・下着	肌に触れる服はなるべく吸湿速乾性のものを。
	◎	靴下	厚手のものと防寒に有利
	◎	防寒着	フリースやダウン等。避難場所の気温に合わせて用意
	◎	雨具	折りたたみ傘、カッパ等。登山用のレインウェアなら防寒着にもなり一石二鳥
	○	軍手	防寒や作業用
	◎	リュックサック	非常品を持ち運ぶためのバッグ。登山用ザック（45L程度）だと快適
	✓	貴重品	
	◎	お金	現金（硬貨も適度に準備）
	◎	身分証明書	手続き時に必要
	◎	健康保険証	万が一の怪我等に備えて
	○	預貯金通帳	インターネットバンクに登録していれば不要
	○	印鑑	インターネットバンクに登録していれば不要
	◎	権利書	土地や家を所有している場合
	○	各種カード	クレジットカード等
	✓	停電対策	
	◎	ランタン	停電時の心強い味方。持ち出し用は登山用の携帯性の高いものを
	◎	予備電池	ランタン用の予備電池は必須
	○	ヘッドライト	作業をする際、手元を照らせるので便利
	◎	携帯電話	停電時でも電波は繋がる。情報はTwitter等のSNSで検索すると生情報が得られる
	◎	モバイルバッテリー	携帯電話バッテリーの予備として。USBケーブルとセットで準備
	✓	断水対策	
	◎	ウェットティッシュ	断水時に重宝
	◎	ボディシート	シャワーやお風呂が使えない時に
	◎	ティッシュ	あると便利
	◎	トイレットペーパー	あると便利
	◎	歯磨きセット	旅行用のコンパクトなものを
	○	洗面用具	旅行用のコンパクトなものを
	○	タオル	汗ふきや、首に巻けば保温もできる
	◎	携帯浄水器	風呂の残り湯も使えるようになります
	○	ポリタンク	生活用水を入れるため。折りたたみ式だと持ち運びしやすい
	✓	あると便利	
	◎	医薬品	常備薬、消毒薬、絆創膏、鎮痛剤、解熱剤等、持病のある人はその病気の薬。
	○	筆記用具	手続き時等に必要
	△	多機能ナイフ	あると便利
	△	ハサミ	あると便利
二次持ち出し品	✓	自炊する場合	
	○	バーナー	ガスバーナーなら取扱いが簡単
	○	燃料	ガスカートリッジ、ガソリンやアルコール等、バーナーに合った燃料
	○	コッヘル	料理用の鍋。バーナーや燃料を中に収納できるタイプがオススメ
	✓	テント泊	
	○	テント、ポール、ペグ	テント泊が必要な場合
	○	マット	マットが無いと快適に寝れないです
	○	寝袋	避難所での夜の気温に適した寝袋を

<https://y-hey.com/>
 登っちゃえば？