

情報：本当に必要な情報はアナログで持っておくことも大事。スマートフォンの災害系アプリは普段から使い方を確認しておこう。

9 携帯ラジオ



スマートフォンで代用可能。ただし電池の残量に注意。手回し式で携帯充電可能、ライトと一体型の多機能タイプも。

10 携帯電話



インターネット回線を通じての安否確認や情報収集に。予備バッテリーも用意しよう。

11 地図



自宅までの道のり、避難所、トイレなどを普段から確認しておこう。

12 サバイバルカード



連絡をとりたい相手の番号を暗記していますか？最寄り避難所の番号など大事な情報を紙に書きとめておく。

防寒：夏場は防暑グッズに切り替えるなど工夫しよう。

25 使い捨てカイロ



移動しながらでも暖をとることができる。

26 アルミブランケット



折りたたんでコンパクト。防寒や目隠しに。

27 給水タンク



タンクがなくてもバッグがあれば給水できる。

28 簡易食器



紙やプラスチック製であれば軽くコンパクト。新聞紙や身近な紙を折って代用することもできる。

情報：メモには心を落ち着かせる役目も。

13 メモ帳



避難時の情報整理や日記に。防水タイプであれば雨天時の屋外でも使える。

14 油性ペン



紙以外のものに緊急でメッセージを残す際に便利。

15 救急セット



擦り傷、切り傷などちょっとしたケガの応急処置に。濡れないように袋に入れておく。

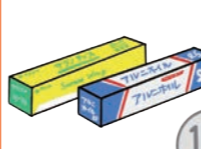
16 常備薬



風邪薬、鎮痛剤、整腸剤など飲み慣れたものを1週間分くらいをひとまとめしておく。

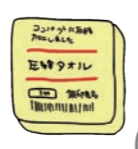
生活：日用品のいろいろな使い方をためてみよう。

29 ラップアルミホイル



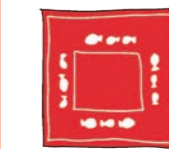
水が出ない時に、食器に敷いて交換したり、包帯代わりに使ったり、いろいろな使い道がある。

30 タオル



圧縮タオルもおすすめ。数枚用意したい。

31 ふろしき



ものを包んだり、バッグにしたり、三角巾にしたり、ボウルを包めばヘルメットにもなる。

32 ポリ袋



ゴミ袋の他に雨や汚れよけなどいろいろ使える。

救急：保険証とセットにしても。

衛生：携帯用トイレはドラッグストアやホームセンターで手に入る。

17 お薬手帳



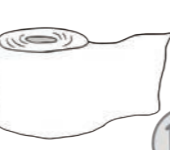
普段使っている薬の名前を覚えていませんか？持っていればスムーズに安全に処方を受けられる。

18 携帯用トイレ



トイレは死活問題。使用後は燃えるゴミとして捨てることができる。

19 トイレ用ペーパー



ティッシュペーパーの代わりにもなる。ある程度ストックしておきたい。

20 ティッシュペーパー



何かと使えるティッシュはボックスタイプの方が安心。

生活：レジャーシートは簡易のテントにもなる。作り方を調べてみよう。

33 レジャーシート



細かいガラスの破片よけ、汚れた場所に座る際や、直接避難所の床に座ることを避けることができる。

34 布ガムテープ



連絡メモや骨折時の添え木の固定、患部に布をはさんで傷絆創膏、止血に、ごみ袋の固定などにも使える。

35 多機能ナイフ



缶切り、爪切り、はさみなどがついていて便利。

36 ライター



暖房器具やろうそくの点火用。マッチよりも使い勝手がいい。

衛生：ライフラインが絶たれた時、普段通りには生活できない。グッズを活用して少しでも快適に過ごせるよう準備しよう。

21 ウェットシート汗ふきシート



入浴ができないとき、衛生面で強い味方になる。

22 はみがきセット



水が使えない時はガムやタブレットを代用しても。介護用の歯磨きシートを活用する手も。

23 マスク



衛生、防寒、すっぴんでのストレス軽減に。密閉袋に入れて5枚ほど用意しておこう。

24 ドライシャンプー



発災直後はまず簡単に髪は洗えない。平常時に一度使えば心地をたしかめてみよう。

生活：緊急度は低くても手元にあると安心なグッズは、スペースに余裕があれば準備しておきたい。

37 乾電池



自分の持っている電気機器の電池サイズにあったものを。何度も使える充電式であればさらにいい。

38 予備の鍵



予備鍵を戸棚にしまっているのであれば持ち出し袋に入れてみては。

39 現金



停電時はキャッシュカード、クレジットカード、テレホンカードは使えない。千円札、十円玉を多めに密閉袋へ。

40 貴重品



預金通帳、健康保険証、運転免許証のコピーをひとまとめに。できれば印鑑も。