

緊急時持出品（要入替品）	数量		緊急時持出品（要入替品）	数量
飲料水（ペットボトル）			柔らか食品パック	
粉ミルク			飴・チョコレート	
ラップ			ハンドクリーム	
薬 常用薬			ゴム手袋	
胃腸薬				
風邪薬				
お薬手帳のコピー				
歯磨粉				
ウェットティッシュ				
電池（各種）				
連絡先名簿				
カイロ				
ばんそうこう				
ペット飼料				
粘着ビニールテープ				
ガムテープ				
乾パン				
アルファ米（1人前用）				

消費期限があるもの、劣化するもの

緊急時持出品（入替不要品）	数量		緊急時持出品（入替不要品）	数量
空ペットボトル			折りたたみ傘	
カッター・鋏			プラスチックスプーン・フォーク	
マスク			割りばし・楊枝	
蠟燭・蠟燭立て			紙コップ・プラスチックコップ	
ティッシュペーパー			トイレトペーパー	
下着・靴下			生理用品	
タオル・バスタオル			防寒具（マフラー、毛糸帽子）	
軍手			貴重品（控）・身分証明（写）	
メモ用紙・筆記用具			ライター、マッチ（ビニール包）	
包帯・ガーゼ・紐			小型の鏡	
歯ブラシ・歯間ブラシ			櫛・ブラシ・爪切り	
ゴミ袋（可燃、不燃）			老眼鏡・拡大鏡	
発泡椀・皿			現金・切手・葉書	
携帯ラジオ（電池外して）			携帯発電機（手回し）	
懐中電灯（電池外して）				
置時計（電池外して）				
ビニール袋・ポリエチレン袋				
雨具（カッパ）			家族写真（盾入り）	