

非常用持ち出し袋の中身リスト

☑	No.		メモ	(参考) 金額	(参考) 購入場所
		二次避難（3日分） ※赤字は一時避難と共通			
	1	リュック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防水加工</li> <li>・燃えにくい</li> <li>・背負いやすい</li> <li>・大きすぎない（女性は30リットル以下）</li> <li>・生活になじむデザイン</li> <li>・反射材付き</li> </ul>	¥2,690	GU
	貴重品				
	2	貴重品用バッグ		—	—
	3	現金	3万円分、小銭多めに。	—	—
	4	身分証明書のコピー	—	—	—
	5	保険証のコピー	—	—	—
	6	ノート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・名前（かな付き）</li> <li>・旧姓</li> <li>・生年月日</li> <li>・血液型</li> <li>・現住所</li> <li>・家族の氏名、生年月日、血液型、勤務先</li> <li>・私の実家の連絡先</li> <li>・夫の実家の連絡先</li> <li>・保険証の番号の控え</li> <li>・通帳の番号の控え</li> </ul>	¥72	無印良品
	7	付箋		¥108	ダイソー
	8	ボールペン		—	—
	9	油性マジック		¥108	ダイソー
	10	家族の写真		—	—
	水・食料				
	11	飲料水	500ml×3本	¥390	楽天市場
	12	おかゆ	6食分	¥548	スーパー
	13	缶詰	2個	¥356	スーパー
	14	飴、ガム		¥218	スーパー
	15	カトラリーセット		¥108	ダイソー
	情報				
	16	携帯ラジオ		¥910	ビックカメラ
	17	イヤホン		—	—
	18	スマホ用充電器		—	—
	環境				
	19	懐中電灯		¥2,138	ビックカメラ
	20	ホイッスル内蔵多機能ツール		—	—
	21	軍手		¥108	ダイソー
	健康				
	22	常備薬	頭痛薬、トローチなど	—	—
	23	ばんそうこう		—	—
	24	マスク	3枚	—	—
	25	アイマスク		¥108	ダイソー
	26	耳栓		¥108	ダイソー
	衛生				
	27	タオル		¥108	ダイソー
	28	コンパクトタオル	3枚	¥108	ダイソー
	29	流せるポケットティッシュ	4個、トイレでも可	¥138	マツキヨ
	30	ウエットシート	60枚入り	¥108	ダイソー
	31	除菌・消臭スプレー		¥108	ダイソー
	32	水のいらないシャンプー		¥540	マツキヨ
	33	コップ付き歯ブラシ		¥108	ダイソー

☑	No.	メモ	(参考) 金額	(参考) 購入場所
	34	マウスウォッシュ	¥255	マツキヨ
	35	簡易トイレ	8回分 ¥3,980	コストコ
	36	生理用品	¥369	マツキヨ
	37	スリッパ	¥108	ダイソー
	38	色付きゴミ袋	¥108	ダイソー
	身だしなみ			
	39	鏡	¥108	ダイソー
	40	ブラシ	¥108	ダイソー
	41	ヘアゴム	¥108	ダイソー
	42	毛抜き	¥108	ダイソー
	43	リップクリーム	¥108	ワッツ
	44	ベビーオイル		
	45	メイク落としシート	¥288	マツキヨ
	46	帽子	—	—
	着替え			
	47	パジャマ		
	48	ショーツ	—	—
	49	使い捨てショーツ	5枚 ¥108	ダイソー
	50	靴下	2足 ¥216	ワッツ
	防寒			
	51	エアマット	¥3,580	Amazon
	52	アルミブランケット	¥591	ビックカメラ
	53	雨具	アウトドア用ポンチョ 100円ショップのレインコートでも可	—
	54	使い捨てカイロ	—	—
	55	ラップ	¥108	ダイソー
	その他			
	56	電池	単4×16本 ¥770	ビックカメラ
		合計金額	¥20,209	