

| | | | |
|--|--|---|---|
| 貴重品 | <input type="checkbox"/> 現金（小銭を含む）※公衆電話用に10円玉と100円玉 | 便利品 | <input type="checkbox"/> 防災ずきん、ヘルメット |
| | <input type="checkbox"/> 車・家の予備鍵 | | <input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備電池も） |
| | <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・コンタクトレンズ | | <input type="checkbox"/> ランタン |
| | <input type="checkbox"/> 銀行の口座番号や生命保険契約番号のコピー | | <input type="checkbox"/> 笛、ブザー |
| | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | | <input type="checkbox"/> 万能ツールナイフ |
| | <input type="checkbox"/> 身分証明書 | | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| | <input type="checkbox"/> 印鑑 | | <input type="checkbox"/> マスク |
| | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| 情報収集グッズ | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> アルミブランケット、毛布 | <input type="checkbox"/> スリッパ |
| | <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話と充電器 | <input type="checkbox"/> 軍手、厚手の手袋 | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター |
| | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備電池も） | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター | <input type="checkbox"/> 給水袋 |
| | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 雨具（レインコートなど） | <input type="checkbox"/> レジャーシート（場所の確保） |
| | <input type="checkbox"/> 家族の写真（はぐれた時の確認用） | <input type="checkbox"/> レジャーシート（場所の確保） | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| | <input type="checkbox"/> 家族、家族や頼れる知人、会社・学校・病院等の連絡リスト | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| | <input type="checkbox"/> 広域避難地図 | 赤ちゃんがいるご家庭 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク（キューブタイプ） |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具（油性ペン、水にぬれても破れないメモなど） | <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | | |
| 食料 | <input type="checkbox"/> 1日分の非常食 | | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| | <input type="checkbox"/> 飲料水 | | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 |
| | <input type="checkbox"/> お菓子（食欲が無い時でも食べやすい） | <input type="checkbox"/> タオル | |
| 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 携帯救急セット | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ネックライト |
| | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病の薬 | <input type="checkbox"/> ネックライト | <input type="checkbox"/> メイクポーチ |
| | <input type="checkbox"/> タオル | 女性 | <input type="checkbox"/> クレンジングシート |
| | <input type="checkbox"/> 流せるティッシュ | | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| | <input type="checkbox"/> 着替え、下着 | | <input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ |
| | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、体拭きシート | | <input type="checkbox"/> 折り畳みの杖 |
| | <input type="checkbox"/> 歯磨きシート | 高齢者がいるご家庭 | <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 |
| | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー | | <input type="checkbox"/> 男性用給水パッド |
| | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 | | |
| | | | |