

在宅避難時の避難用品リスト 参考価格と販売店

【販売店の例】 薬：薬局ドラッグストア 電：電器屋 HC：ホームセンター 百：百円ショップ NET：通信販売

項目	数量	備考・解説	参考価格	販売店の例
1. 救急用品（事後の処置や使用の制限もあるため基本的に薬品を入れない）ポケット付きバック入り			100円程度～	百・HC
(1) マスク	複数枚	感染症の予防や衛生の管理・ほこりなどの吸引防止のため	300円程度～	薬・百
(2) 三角巾	1～2枚	止血や骨折時の応急手当用 ※底辺が150cmの物（複数枚あると便利）	350円程度～	薬・HC
(3) 体温計	1本	コイン型予備電池必須。（画面の大きさ、先端の柔らかさ等、要確認）	2,500円程度～	薬・電
(4) 大き目のハンカチ（バンタナ）	1～2枚	多用途に利用が可能（糊を落とすために予め一度洗っておく）	100円程度～	百・HC・薬
(5) 3色ボールペン（ストラップ付）	1本	メモ目的 紛失多いのでストラップ付きが便利	100円程度～	百・HC・薬
(6) 粘着包帯	1～2本	粘着式は、扱いが便利	100円程度～	百・薬
(7) 医療用ハサミ	1丁	衣服を裁断する場合など（皮膚を傷めない先端形状）	1,000円程度～	薬・NET
(8) トゲ抜き	1丁	木材のトゲや蜂などに刺された時（安価な物は刃先が弱いので注意）	700円程度～	薬・NET
(9) ポイズンリムーバー（毒抜き）	1セット	昆虫に刺された時や動物にかまれた時など、毒を素早く除去するための吸引具	2,000円程度～	薬・NET
(10) 傷用防水パット	1パック	手当後に水濡れ・汚れから保護するため（大小あるとなお良い）	100円程度～	百・薬
(11) 予備の手持ちライト	1本	小型ライトは軽く使いやすい（ペットボトルに挿し込みランタン化が可能）※予備電池	100円程度～	百・HC・電
(12) 清拭用ウェットティッシュ	1パック	傷口を拭く目的。アルコール不使用がよい（皮膚の敏感なところにも使用できる）	100円程度～	百・薬
(13) 手指消毒用スプレー	1本	手指・物品消毒用（アルコール入り）	100円程度～	百・薬
2. 簡易トイレなどに使用するもの（自宅のトイレなどで使用）バック入り			100円程度～	百・薬・HC
(14) ゴミ袋（黒90L）	1パック	着替時の目隠し等、多用途（便器下地・水分を固める・おむつなどを入れる等）	100円程度～	百・薬
(15) ゴミ袋（白70L）	1パック	下地袋の上に重ねるもの（45ℓの物でも可）	100円程度～	百・薬
(16) ペット用シートもしくはオムツ	1パック	切り開き、オムツの内側を吸収面として利用可	1,500円程度～	薬・HC
(17) ウェットティッシュ（除菌タイプ）	1パック	手を拭いた後の消毒用（手指消毒用アルコールも可）	400円程度～	薬・百
(18) 水に流せるティッシュペーパー	1パック	水に流せるタイプのもの（通常の物は水に溶けず、排水管が詰まる）	100円程度～	百・薬
(19) 防臭汚物入れ袋（大）	1パック	汚物を包んで入れる（薄い臭いを外に漏らさない）。汚物の大きさに合わせて準備	1,500円程度～	薬・HC・NET

在宅避難時の避難用品リスト 参考価格と販売店

【販売店の例】 薬：薬局ドラッグストア 電：電器屋 HC：ホームセンター 百：百円ショップ NET：通信販売

項目	数量	備考・解説	参考価格	販売店の例
3. 常時携行品（リュック・ポシェット入り）			100円程度～	百・HC
(20) 手持ちミニライト	1本	小型ライトは軽く使いやすい（ペットボトルに挿し込みランタン化が可能）※予備電池	100円程度～	百・HC
(21) ヘッドライト	1個	両手が空くので作業可 且つ歩行に安全（バンドは伸びやすいので要注意）	100円程度～	百・HC
(22) メモ用紙 冊	1冊	様々なカラーがあると用途別にも利用できる	100円程度～	百・HC
(23) 3色ボールペン	1本	紛失防止用のストラップ付	100円程度～	百・HC
(24) コインケース・お金	1個	災害時に役立つお金（自販機・電話に硬貨も）10円～1,000札	100円程度～	百・HC
(25) ホイッスル	1個	音の響きの良いもの。中に球が入っていない物で、金属製・分解できない物が望ましい	100円程度～	百・HC
(26) 携帯ラジオ	1台	スピーカー式だと複数で聞ける FMワイド対応の方が多種聞ける	1,000円程度～	電・HC
(27) スマホ用電池式充電器	1台	停電時に活躍。ACアダプター充電器もあれば尚良（電池が多く必要）	1,200円程度～	電・HC
(28) スマホ用ケーブル（アダプター付き）	1式	USBケーブル（家族分のアダプター形式を確認すること）	100円程度～	百・HC・電
(29) ポケットクリアケース（保険証用）	1パック	預金通帳・保険証・受給者証の「コピー」や服用薬の処方箋写しなど	100円程度～	百
(30) 防刃手袋	1セット	什器の破損やガラス片などで怪我をしないために（中にゴム手袋をすると尚良）	1,500円程度～	HC
(31) ゴミ袋（大容量の物 黒・白）	1パック	目隠しポンチョや雨具にも使える、黒い袋に水を入れれば温水も作れる【45ℓ以上】	100円程度～	百・薬・HC
(32) 簡易トイレセット	1セット	緊急用のトイレセット（体調を壊すこともあるため）（市販のセット品・外活動時に使用）	500円程度～	百・薬・HC
(33) 水に流せるポケットティッシュ	1パック	様々な用途に利用できる	100円程度～	百・薬・HC
(34) 手指消毒用ポケットスプレー	1本	消毒用アルコール入り	100円程度～	百・薬・HC
(35) ポケットウェットティッシュ（除菌用）	1パック	除菌タイプでノンアルコールの物 身体や口も拭ける（赤ちゃんのお尻用にも）	400円程度～	百・薬
(36) 防臭汚物入れ袋	3枚	移動中の汚物を入れておくもの	500円程度～	薬・HC
(37) マスク 7枚	1パック	家族分（状況によって不織布製物など組み合わせて）	300円程度～	百・薬・HC
(38) ボディーティッシュ	1パック	汗臭や泥などを落とす（香り付きなども有効）	100円程度～	百・薬

在宅避難時の避難用品リスト 参考価格と販売店

【販売店の例】 薬：薬局ドラッグストア 電：電器屋 HC：ホームセンター 百：百円ショップ NET：通信販売

項目	数量	備考・解説	参考価格	販売店の例
4. 在宅避難を含めた追加の非常用品バック入り			500円程度～	百・HC
(39) ラップフィルム (大・小)	数本	皿に張り洗わなくて済む・圧迫止血・保温にも	150円程度～	薬・百
(40) アルミホイル	1本	ダンボールに巻いて風防に。簡易的な砥石代わりにも	100円程度～	薬・百
(41) 水に流せるティッシュペーパー	1パック	様々な用途に利用できる	100円程度～	薬・百
(42) 湯煎ができるビニール袋	1パック	ちょっとした物の防水や湯煎調理などに使用	100円程度～	薬・百
(43) 点火用ライター (風に強いもの)	1本	ガス注入式が望ましいが、自然にガスが抜けていることもあるので注意	100円程度～	百・HC
(44) 多用途ロープ	1巻	夜間でも安全な光反射付きのタイプも便利	900円程度～	HC
(45) 油性マジック (太・細タイプ)	各1本	黒・赤など。できれば裏移りしない物だと使いやすい	100円程度～	百・HC
(46) 布タイプのガムテープ	数本	色を揃えて名札にも。副木固定の包帯代わりにも。	100円程度～	百・HC
(47) レインコート【トラベルコート】	各サイズ	雨天対策・感染症予防・防寒具にも (ポンチョタイプも便利)	300円程度～	HC
(48) 電池 (単3・4電池)	各種	備蓄品に使用している物に合わせた物。メーカー品が望ましい (容量・性能差があります)	500円程度～	電・HC
(49) 瞬間冷却パック	3パック	打ち身・熱傷・熱中症等の処置に使用可。※短時間しか効きません【禁・衝撃】	100円程度～	百・薬・HC
(50) 使い捨てカイロ	5つ	防寒対策・低体温時の処置 物を温める時などにも使用可	100円程度～	百・薬・HC
(51) レトルト食品	数パック	加熱不要品も便利 汁系やおかゆ等はこのどを通り易い お気に入りも入れましょう	600円程度～	薬・HC
(52) ゴミ袋 (70L・90L)	数パック	大きな物は多用途。一部黒色も便利 (水運搬・水の温め等) 小サイズは衛生用品入れにも可	100円程度～	百・薬・HC
(53) LEDランプ【ランタン】	1台	ランタンは手を塞がず便利。懐中電灯としても使えるものも便利 (2方向点灯)	200円程度～	HC・百
(54) 圧縮タオル (少量の水で戻るもの)	複数枚	収納スペースが有効に。大きさも数種入れておくと便利。	100円程度～	百・HC
(55) 手ぬぐいタオル	数枚	出来れば、大小準備 (抗菌タイプの物は防臭にも)	100円程度～	百・HC
(56) フリーザーパック (Wチャック)	1パック	Mサイズ 汚物入れや簡易防水パックとして	100円程度～	百・HC
(57) メガネ型ルーペ	2個	視力にあったもの (予備品含む) 暗がりでも見えやすい物	100円程度～	百・HC
(58) 追加分 レジ袋 (大)	1パック	多用途利用可	100円程度～	百・HC