

防災グッズ重量表

I：食料

VI：救急

II：調理

VII：衣類

III：電気

VIII：避難

IV：衛生

IX：通信

V：トイレ

X：生活

兵庫県立有馬高等学校

防災探究チーム

〈使い方〉

【注意事項】

- ① 必要な防災グッズを取捨選択し、重さを確認しながら防災バッグに詰めましょう。
- ② すべての防災グッズを入れる必要はありません。状況や個人に合わせて選択してください
- ③ 記載されている重さはあくまで目安としてご利用ください。
- ④ 優先順位は重要度・必要性を目安として示したものであり、状況によって優先順位は変わります。
- ⑤ 持ち出し袋は、無理なく持ち運べる重さに調整してください。
- ⑥ 飲料水など、使用量によって重量が大きく変わるものは、必要な量を考えて準備してください。
- ⑦ 家庭での備蓄と避難時の持ち出し品は分けて考え、適切に選択してください。

【この表について】

- ① 本表は、防災グッズを簡単に比較できるよう、シンプルな構成にまとめています。
- ② 家庭・学校・地域・職場など、さまざまな場面で配布・活用ください。
- ③ 地域や災害の種類によって必要なものは異なるため、自分に必要なものを考えるための参考資料として活用してください。

〈優先順位判断表〉

優先順位	レベル	内容
5	最重要	生命・安全・避難生活に直結し、直後から必要になる。
4	重要	避難生活を安全・衛生的に過ごすために必要性が高い。
3	便利	あると避難生活が楽になる。
2	補助	特定の状況や個人によって必要となる。
1	任意	緊急性が比較的低いもの

〈防災グッズ重量表（カテゴリ別）〉

I 食材・非常食（10 種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	1	保存水（2L）	2000g	I	5	
☐	2	アルファ化米	100g	I	5	
☐	3	レトルト食品	200g	I	4	
☐	4	缶詰	150g	I	4	
☐	5	カロリーメイト	200g	I	4	
☐	6	かんぱん	100g	I	4	
☐	7	栄養補助食品	50g	I	4	
☐	8	チョコレート	50g	I	3	
☐	9	塩タブレット	50g	I	3	
☐	10	ゼリー飲料	180g	I	3	

II 食事・調理（10 種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	11	ウェットティッシュ	100g	II	5	
☐	12	ラップ	100g	II	4	
☐	13	ポリ袋	50g	II	4	
☐	14	キッチンペーパー	150g	II	4	
☐	15	紙皿	50g	II	3	
☐	16	紙コップ	30g	II	3	
☐	17	割り箸	20g	II	3	
☐	18	スプーン・フォーク	20g	II	3	
☐	19	アルミホイル	100g	II	3	
☐	20	ジップ袋	50g	II	3	

III 照明・電気（10 種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	21	ヘッドライト	80g	III	5	
☐	22	懐中電灯	150g	III	5	
☐	23	予備乾電池	100g	III	5	
☐	24	モバイルバッテリー	200g	III	5	

☐	25	充電ケーブル	50g	Ⅲ	5	
☐	26	手回し充電ラジオ	300g	Ⅲ	4	
☐	27	ランタン	200g	Ⅲ	4	
☐	28	予備ライト	50g	Ⅲ	3	
☐	29	乾電池式スマホ充電器	100g	Ⅲ	3	
☐	30	電池ケース	30g	Ⅲ	2	

Ⅳ 衛生・身だしなみ（10 種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	31	生理用品	100g	Ⅳ	5	
☐	32	マスク	30g	Ⅳ	4	
☐	33	ティッシュ	100g	Ⅳ	4	
☐	34	歯ブラシ	20g	Ⅳ	4	
☐	35	歯磨きシート	30g	Ⅳ	4	
☐	36	タオル	100g	Ⅳ	4	
☐	37	ボディシート	100g	Ⅳ	4	
☐	38	ゴミ袋	50g	Ⅳ	4	
☐	39	ドライシャンプー	100g	Ⅳ	3	
☐	40	ハンドソープ	50g	Ⅳ	3	

Ⅴ トイレ（10 種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	41	携帯トイレ	50g	Ⅴ	5	
☐	42	携帯トイレ予備	50g	Ⅴ	5	
☐	43	防臭袋	100g	Ⅴ	5	
☐	44	トイレットペーパー	100g	Ⅴ	4	
☐	45	おしりふき	200g	Ⅴ	4	
☐	46	凝固剤	10g	Ⅴ	4	
☐	47	使い捨て手袋	50g	Ⅴ	4	
☐	48	簡易便座	200g	Ⅴ	3	
☐	49	新聞紙	200g	Ⅴ	3	
☐	50	大型ゴミ袋	100g	Ⅴ	3	

VI 救急（10種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	51	常備薬	50g	VI	5	
☐	52	絆創膏	20g	VI	5	
☐	53	体温計	20g	VI	4	
☐	54	消毒綿	20g	VI	4	
☐	55	ガーゼ	20g	VI	4	
☐	56	包帯	30g	VI	4	
☐	57	救急セット	200g	VI	4	
☐	58	手指消毒液	100g	VI	4	
☐	59	三角巾	50g	VI	3	
☐	60	冷却シート	50g	VI	3	

VII 衣類（10種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	61	レインコート	200g	VII	5	
☐	62	防寒シート	50g	VII	5	
☐	63	軍手	60g	VII	5	
☐	64	着替え	300g	VII	5	
☐	65	靴下	50g	VII	4	
☐	66	下着	100g	VII	4	
☐	67	カイロ	50g	VII	4	
☐	68	簡易スリッパ	150g	VII	3	
☐	69	帽子	80g	VII	3	
☐	70	アイマスク	20g	VII	2	

VIII 避難（10種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	71	防災ヘルメット	400g	VIII	5	
☐	72	ホイッスル	10g	VIII	5	
☐	73	防災手袋	100g	VIII	5	
☐	74	安全靴（踏み抜き防止）	500g	VIII	5	
☐	75	養生テープ	200g	VIII	4	
☐	76	反射ベスト	150g	VIII	4	

☐	77	レジャーシート	200g	VIII	4	
☐	78	ブルーシート	300g	VIII	3	
☐	79	ロープ	200g	VIII	3	
☐	80	布テープ	200g	VIII	2	

IX 通信（10種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	81	スマートフォン	180g	IX	5	
☐	82	家族連絡先メモ	5g	IX	5	
☐	83	防災アプリ	0g	IX	5	
☐	84	身分証明書コピー	5g	IX	5	
☐	85	地図	50g	IX	4	
☐	86	防災スマホケース	30g	IX	4	
☐	87	筆記用具	30g	IX	4	
☐	88	デビットカード	5g	IX	3	
☐	89	メモ帳	50g	IX	3	
☐	90	油性ペン	10g	IX	3	

X 生活（10種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	91	防災バッグ	800g	X	5	
☐	92	現金	10g	X	5	
☐	93	メガネ・コンタクト用品	100g	X	5	
☐	94	家の鍵	20g	X	5	
☐	95	防災マニュアル	50g	X	4	
☐	96	寝袋	1000g	X	4	
☐	97	カセットコンロ	1500g	X	4	
☐	98	カセットボンベ	350g	X	4	
☐	99	マルチツール	100g	X	3	
☐	100	耳栓	10g	X	3	

〈防災グッズ重量表（優先順位別）〉

優先順位 5（30 種）

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	1	保存水（2L）	2000g	I	5	
☐	2	アルファ化米	100g	I	5	
☐	11	ウェットティッシュ	100g	II	5	
☐	21	ヘッドライト	80g	III	5	
☐	22	懐中電灯	150g	III	5	
☐	23	予備乾電池	100g	III	5	
☐	24	モバイルバッテリー	200g	III	5	
☐	25	充電ケーブル	50g	III	5	
☐	31	生理用品	100g	IV	5	
☐	41	携帯トイレ	50g	V	5	
☐	42	携帯トイレ予備	50g	V	5	
☐	43	防臭袋	100g	V	5	
☐	51	常備薬	50g	VI	5	
☐	52	絆創膏	20g	VI	5	
☐	61	レインコート	200g	VII	5	
☐	62	防寒シート	50g	VII	5	
☐	63	軍手	60g	VII	5	
☐	64	着替え	300g	VII	5	
☐	71	防災ヘルメット	400g	VIII	5	
☐	72	ホイッスル	10g	VIII	5	
☐	73	防災手袋	100g	VIII	5	
☐	74	安全靴（踏み抜き防止）	500g	VIII	5	
☐	81	スマートフォン	180g	IX	5	
☐	82	家族連絡先メモ	5g	IX	5	
☐	83	防災アプリ	0g	IX	5	
☐	84	身分証明書コピー	5g	IX	5	
☐	91	防災バッグ	800g	X	5	
☐	92	現金	10g	X	5	
☐	93	メガネ・コンタクト用品	100g	X	5	
☐	94	家の鍵	20g	X	5	

優先順位 4 (40 種)

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	3	レトルト食品	200g	I	4	
☐	4	缶詰	150g	I	4	
☐	5	カロリーメイト	200g	I	4	
☐	6	かんぱん	100g	I	4	
☐	7	栄養補助食品	50g	I	4	
☐	12	ラップ	100g	II	4	
☐	13	ポリ袋	50g	II	4	
☐	14	キッチンペーパー	150g	II	4	
☐	26	手回し充電ラジオ	300g	III	4	
☐	27	ランタン	200g	III	4	
☐	32	マスク	30g	IV	4	
☐	33	ティッシュ	100g	IV	4	
☐	34	歯ブラシ	20g	IV	4	
☐	35	歯磨きシート	30g	IV	4	
☐	36	タオル	100g	IV	4	
☐	37	ボディシート	100g	IV	4	
☐	38	ゴミ袋	50g	IV	4	
☐	44	トイレットペーパー	100g	V	4	
☐	45	おしりふき	200g	V	4	
☐	46	凝固剤	10g	V	4	
☐	47	使い捨て手袋	50g	V	4	
☐	53	体温計	20g	VI	4	
☐	54	消毒綿	20g	VI	4	
☐	55	ガーゼ	20g	VI	4	
☐	56	包帯	30g	VI	4	
☐	57	救急セット	200g	VI	4	
☐	58	手指消毒液	100g	VI	4	
☐	65	靴下	50g	VII	4	
☐	66	下着	100g	VII	4	
☐	67	カイロ	50g	VII	4	
☐	75	養生テープ	200g	VIII	4	
☐	76	反射ベスト	150g	VIII	4	
☐	77	レジャーシート	200g	VIII	4	

☐	85	地図	50g	IX	4	
☐	86	防災スマホケース	30g	IX	4	
☐	87	筆記用具	30g	IX	4	
☐	95	防災マニュアル	50g	X	4	
☐	96	寝袋	1000g	X	4	
☐	97	カセットコンロ	1500g	X	4	
☐	98	カセットボンベ	350g	X	4	

優先順位 3 (27 種)

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	8	チョコレート	50g	I	3	
☐	9	塩タブレット	50g	I	3	
☐	10	ゼリー飲料	180g	I	3	
☐	15	紙皿	50g	II	3	
☐	16	紙コップ	30g	II	3	
☐	17	割り箸	20g	II	3	
☐	18	スプーン・フォーク	20g	II	3	
☐	19	アルミホイル	100g	II	3	
☐	20	ジップ袋	50g	II	3	
☐	28	予備ライト	50g	III	3	
☐	29	乾電池式スマホ充電器	100g	III	3	
☐	39	ドライシャンプー	100g	IV	3	
☐	40	ハンドソープ	50g	IV	3	
☐	48	簡易便座	200g	V	3	
☐	49	新聞紙	200g	V	3	
☐	50	大型ゴミ袋	100g	V	3	
☐	59	三角巾	50g	VI	3	
☐	60	冷却シート	50g	VI	3	
☐	68	簡易スリッパ	150g	VII	3	
☐	69	帽子	80g	VII	3	
☐	78	ブルーシート	300g	VIII	3	
☐	79	ロープ	200g	VIII	3	
☐	88	デビットカード	5g	IX	3	
☐	89	メモ帳	50g	IX	3	
☐	90	油性ペン	10g	IX	3	

☐	99	マルチツール	100g	X	3	
☐	100	耳栓	10g	X	3	

優先順位 2 (3 種)

☐	番号	防災グッズ	重さ	カテゴリ	順位	MEMO
☐	30	電池ケース	30g	Ⅲ	2	
☐	70	アイマスク	20g	Ⅶ	2	
☐	80	布テープ	200g	Ⅷ	2	

<MEMO>

