

	佐々木健二	葛西優香
	男性 52歳	女性

【厳選アイテム】最低限必要	カスタマイズ(具体名可)	カスタマイズ(具体名可)
リュックサック	大型でタフなカメラバッグ(ノートPCが入る)	PCは持ち歩かない。小さめ。軽いリュック
保存水	500mlを2本	500mlを2本
非常食・保存食	カロリーメイト2箱、梅味の飴、ガム(歯磨き兼用)	カロリーメイト2箱、梅味の飴、ガム(歯磨き兼用)、クリームブラン (3袋)
手回し充電ラジオライト (懐中電灯、ラジオ、スマホ・携帯電話充電器)	現物アリ	キーホルダーラジオ
モバイルバッテリー	追加……充電ケーブル(コンセント側とスマホ側)	追加……充電ケーブル(コンセント側とスマホ側)、太陽光バッテリー
ホイッスル	必要無し	常に持っている。
アルミブランケット	ダウンブランケット	薄手ダウンジャケット
マスク	布1枚、紙10枚	布1枚、紙10枚
簡易トイレ	3回分	7回分
からだ拭きシート・ウェットティッシュ	ギャッツビーコンビニver	ビオレ汗拭きシート・アルコールウェットティッシュ
レインコート・タオル	合羽、タオルは3枚(歯磨きにも使える)	上下セットの雨具、タオルは3枚(歯磨きにも使える)
財布(現金)、身分証明書	小さな財布&パスケース	小さな財布&パスケース
※追加	PC、SSD、iPad、スマホ、ポケットwifi、ドロップボックスとGmailのID・パスワード(紙)	スマホ、ドロップボックスとGmailのID、パスワード

【追加アイテム】できれば持っておきたい持ち出し用防災グッズの解説		
ランタン	ラジオのライトで代用。無くてもいいかも	持たない
エアーマット、寝袋	ダウンブランケットで代用	ダウンジャケットで代用
アイマスク、耳栓	タオルで代用	持たない
トイレ用目かくし	ダウンブランケットで代用	ダウンジャケットで代用
トイレトーパー、歯磨きシート	1ロール(場合によってはタオルで代用)、歯磨きはタオルで代用	1ロール(場合によってはタオルで代用)、歯磨きはタオルで代用
お湯のいらないシャンプー	石鹸(頭部はタオルで拭く)	石鹸(頭部はタオルで拭く)
ラップ・紙皿・紙コップ	シェアカップ2個	サランラップ。プラスチックお皿
水タンク (ウォーターバッグ)	現物アリ	現物アリ
救急セット・薬	追加……降圧剤(1週間分)、鎮痛剤、膝サポーター、カミソリ	追加……常備薬 (7日分)
軍手	バイク用革手	軍手
洋服・下着・着替え	フード付き上着、ダウンジャケット、速乾性の下着、靴下3セット	フード付き上着、ダウンジャケット、速乾性の下着、靴下3セット
ヘルメット	必要無し	持たない
スリッパ	現物アリ	現物アリ
※追加	浄水ストロー	生理用品
※追加	アウトドア用ストーブ	日焼け止め・洗顔シート・化粧水・乳液