避難の際に持ち出すもの

	口軍:	手
□食品		面用具
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ピスケット、チョコ、 乾パンなど:最低3日分の用意!)		ブラシ・歯磨き粉
□防災用ヘルメット・防災ずきん		オル
□衣類・下着		ン・ノート
口レインウェア		染症対策にも有効です!!
		スク
□懐中電灯(※手動充電式が便利)		
□携帯ラジオ(※手動充霞式が便利)	□石けん・ハンドソープ	
口予備電池・携帯充電器	ロウェットティッシュ	
□マッチ・ろうそく	□体温計	
口救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)		品
口使い捨てカイロ	, (通	= HH 帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、 イナンパーカードなど)
□ブランケット	· · ·	1, 7, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,
	── 子供がいる家庭の備え	
□ ミルク (キューブタイプ)	ロ 子供用紙オムツ	口抱っこひも
□ 使い捨て哺乳瓶	□ お尻ふき	ロ 子供の靴
□ 離乳食	口 推举用长兄洗涤料	
	ロ 携帯用お尻洗浄機	
ロ 携帯カトラリー	□ 秀帝用の広元が成	
	□ ネックライト	
	□ ネックライト 女性の備え □ サニタリーショーツ	ロ 防犯ブザー/ホイッスル
ロ 携帯カトラリー	ロ ネックライト 女性の備え	ロ 防犯ブザー/ホイッスル
ロ 携帯カトラリー	□ ネックライト 女性の備え □ サニタリーショーツ □ 中身の見えないごみ袋	
□ 携帯カトラリー □ 生理用品 □ おりものシート	□ ネックライト女性の備え□ サニタリーショーツ□ 中身の見えないごみ袋一 高齢者がいる家庭の備:	ž —
□ 携帯カトラリー □ 生理用品 □ おりものシート □ 大人用紙パンツ	□ ネックライト女性の備え□ サニタリーショーツ□ 中身の見えないごみ袋一高齢者がいる家庭の備:□ 介護食	え ロ デリケートゾーンの洗浄剤
□ 携帯カトラリー □ 生理用品 □ おりものシート	□ ネックライト女性の備え□ サニタリーショーツ□ 中身の見えないごみ袋一 高齢者がいる家庭の備:	ž —

発行元:首相官邸 防災の「備え」チェックリスト より抜粋