

避難の際に持ち出すもの

水

食品

(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！)

防災用ヘルメット・防災ずきん

衣類・下着

レインウェア

紐なしのズック靴

懐中電灯(※手動充電式が便利)

携帯ラジオ(※手動充電式が便利)

予備電池・携帯充電器

マッチ・ろうそく

救急用品

(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

使い捨てカイロ

ブランケット

軍手

洗面用具

歯ブラシ・歯磨き粉

タオル

ペン・ノート

感染症対策にも有効です！！

マスク

手指消毒用アルコール

石けん・ハンドソープ

ウェットティッシュ

体温計

貴重品

(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

ミルク(キューブタイプ)

使い捨て哺乳瓶

離乳食

携帯カトラリー

子供用紙オムツ

お尻ふき

携帯用お尻洗浄機

ネックライト

抱っこひも

子供の靴

女性の備え

生理用品

おりものシート

サニタリーショーツ

中身の見えないごみ袋

防犯ブザー／ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

大人用紙パンツ

杖

補聴器

介護食

入れ歯・洗浄剤

吸水パッド

デリケートゾーンの洗浄剤

持病の薬

お薬手帳のコピー