



持出品のポイント

- ・玄関など持ち出しやすい場所に置いておくとすぐに避難できる
- ・避難所では食料、食器、日用品などの用意がないことを考慮する
- ・持って動けるか、重さや量に注意が必要
- ・大雨時の事前の避難など避難の時間に余裕があれば、車にキャリーケースを積み込むなどして多めに持ち出せる

1

まず用意してほしいもの(一泊分)

食事

- 飲料水 2~3L/人
- 食料 1食分、できれば1日分
火を通さなくても食べられるものがオススメ
- 紙コップ・紙皿・割り箸など



衣類

- 防寒対策の上着・毛布・アルミシートなど
アルミシートはコンパクトで持ち出しやすい。
音が鳴りにくいものがオススメ
- 着替え
衣類はかさばるので、下着や靴下など肌に触れるものを優先的に持ち込もう



安心材料

- モバイルバッテリー
- 懐中電灯・小型ライトなど
- 耳栓 避難所でも安心して眠れるように
- お気に入りのおやつ



衛生用品

- スリッパ・上履き ケガ・冷えの防止に
- ティッシュ・ウェットシート □マスク
- 歯ブラシ・入れ歯など □持病薬
- タオル・手ぬぐいなど □生理用品
- 絆創膏など救急セット □ゴミ袋・ビニール袋



2

できれば用意したいもの

多めに持ち出せるなら

- 着替えや衛生用品(1~3日分)
基礎化粧品・ドライシャンプー・
予備のメガネなど



暑さ・寒さ対策

- ハンディファン
- 冷却タオル
- 使い捨てカイロ



紛失したくないもの

- マイナンバーカードなど身分証明書
- 通帳・印鑑



あると便利

- ヘルメット
- 雨具 折りたたみ傘など
- 携帯ラジオ
- ペン・メモ帳
- レジャーシート
- 軍手 作業時の安全確保。手袋の代用にもなる

