



携帯品のポイント

- ・コンパクト・軽量など持ち運びの負担にならないもの
- ・現金・モバイルバッテリーなど、連絡や情報収集に長けたもの
- ・おやつや飲み物、防寒対策のアルミシートなど心身の安定を図るもの
- ・車内であれば少し多めに、大きなものも積み込み可能
- ・数時間から1日程度の用意をし、帰宅または避難するまでに必要な物資を用意

1

まずはこれから！

情報収集 情報共有

- モバイルバッテリー
- 現金
- 連絡先メモ
- ペン・メモ帳



栄養補給

- 個包装のお菓子
- 水筒・ペットボトル
など飲料水



衛生用品

- (水に流せる) ティッシュ・ウェットシート
- マスク
- ビニール袋
ゴミ袋・手袋として使用
- 生理用品



2

自分に必要なものをプラス！

思わぬアクシデントで困らないように

- 携帯トイレ
- 小型ライト
- 予備のメガネ
- イヤホン・耳栓
- (水のいらない) マウスウォッシュ
- 小型ホイッスル

避難所で活躍



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
- アルミシート



3

車にも備えてみよう

多めに積んでおこう

- 常温保存できる食料
- 飲料水
- カイロ



いざという時に備えて

- スコップ
- 脱出用ハンマー
- 軍手
- 簡易トイレ
- 毛布やアルミシート
- 弾性ストッキング



血栓の予防



・長岡市は大雪への備えも必要！
道路滞留に備えて用意しましょう！

