

避難所へ持参する防災用品リスト

★必須

その他はできれば備えたい

基本

- ★水（ペットボトル）
※1人×500mlペットボトル1本以上
- ★食料（簡単に食べられるもの）
※1人3食分～
- ★タオル
- ★懐中電灯／LEDライト
- ★携帯電話の充電器・充電電池
- ★貴重品（保険証、現金など）
- ★連絡先リスト（家族・友人）
- 携帯ラジオ（+予備電池）
- 上履きまたはスリッパ

衛生用品

- ★体拭きシート（大判）
またはウェットティッシュ
- ★マスク
- ★除菌スプレー
- ★救急用品（絆創膏、包帯、消毒液）
- ティッシュペーパー
- 歯ブラシ・歯みがき粉
- 体温計
- 携帯トイレ
※1人×5回分／日
- お薬手帳のコピー
（スマホで撮影しておくのも良い）
- 防臭袋

個人で必要なもの

- 常備薬・持病の薬
- コンタクトレンズ・めがね
- アレルギー対応食

女性に必要なもの

- ナプキン、おりものシート
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル

赤ちゃん・子どもに必要なもの

- 使い捨て哺乳瓶、ミルク
- 離乳食
- 子ども用紙おむつ
- お尻拭きシート