

持ち出し品リスト

貴重品		
10円玉は公衆電話用に必要。	現金 10円玉	
	通帳	
	印鑑	
	保険証	
	免許証	
	マイナンバーカード	
避難用具		
懐中電灯は一人に一つ用意しよう。	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	乾電池	
	ヘルメット	
	ロープ	
生活用品		
避難所生活に最低限必要。 家族構成(赤ちゃんや高齢者の方々)を考えて用意しよう。	スマートフォン	
	メガネ・コンタクト	
	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	携帯用トイレ	
歯ブラシ・コップ		
救急用具		
	救急箱(ばんそうこう、消毒液)	
	処方箋の控え	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	お薬手帳	
	生理用品	
非常食品		
最低3日分は用意しよう。 そのまま食べられるものが便利。	乾パン	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	飴・チョコレート	
	飲料水	
衣料品		
	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
	傘	
	靴(動きやすいもの)	
その他		
携帯用カイロ		