

## 持ち出し用防災セット一覧

※ 下のリストはあくまで1例です。参考にして準備してみてください

		チェック
リュック	大人1人につき1個あると良い 1人に掛かる重さを分散できます	
飲料水	500mlを1人3本程度 2ℓより500mlが使いやすい	
非常食	1人3食程度、避難所に行けば 非常食も水もあります	
着替え	下着類（速乾性のあるものが良い） 防寒着（夏でも夜間は冷えます） 濡れていない靴等、その他必要な物	
ランタン又は懐中電灯	LEDランタン、ハンディライト ヘッドライト等があると便利です	
ラジオ	災害時は携帯電話はあてにできません 情報収集のために是非ご用意を	
乾電池	ラジオやランタンなどに適合するもの をご用意してください	
ウェットティッシュ	身体を拭けますし、何かと便利です 100均でも手に入ります	
トイレットペーパー ティッシュ	トイレに備え付けが無い場合もあ ります	
タオル・ブランケット類	防寒や敷物にしたりと、あると何か と便利です	
ゴミ袋	45ℓのゴミ袋がベスト。濡れて欲しく ない物を入れたりカッパにもなり便利	
マスク	災害時は、不衛生な環境になり やすいです	
ポンチョ	カッパにもなり、避難所で着替えをす る際に一目を避ける等にも役立ちます	
常備薬	風邪薬、頭痛薬、塗り薬など 日常的に使用しているもの	
現金	万が一に備えて、1人につき1000円 札1枚と1000円程度の小銭	

これらは、あくまで1例です。インターネットや市役所で配布しているマニュアルなどにも紹介されています。各ご家庭に合わせたグッズをご家族で話しあって決めて頂くと更に良いと思います。是非、ご用意をしてみてください。