

非常持ち出し品（避難所に行くとき）

* ヘルメット、防災ずきん

- ・落下物から頭を守るための必需品
- ・必ず家族の人数分用意すること。

* 懐中電灯

- ・停電時や夜間の移動には欠かせない、**LEDタイプ**、**ヘッドランプ**だと、なお良い
- ・できれば一人に一つずつ用意する。。

* 携帯ラジオ、スマートフォン

- ・携帯ラジオは小型で軽く、FM、AMの両方が聞けるもの。
- ・**スマートフォン**はラジオも聞け、避難所開設や被災状況の情報収集もでき、照明にも使え、安否確認もできるので必須のアイテムである。

* 予備電池、予備バッテリー、充電器

- ・意外に忘れがちなもの、解体ラジオ、懐中電灯用に多めに用意。
- ・スマートフォンの**予備バッテリー**や**充電器**は電池がなくなると困ったことになるので必須のアイテムである。

* 非常食、水

- ・水は一人当たり、**500ml ペットボトル2本程度**
- ・非常食は火を通さずに食べられる、乾パン、アルファ化米、菓子類、ゼリー状のもの。半日から1日分

* 救急医薬品、常備薬、お薬手帳

- ・アルコール消毒液、体温計、キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、風邪薬、胃腸薬等、常備薬、お薬手帳
- ・**マスク**、**消毒用アルコールの入ったウェットティッシュ**など

* 貴重品

- ・預金通帳、印鑑、健康保険証、免許証、権利証のコピーなど
- ・現金数千円から2万円程度。千円札、硬貨（10円、100円）を含む公衆電話用に必要

* 生活用品

- ・**マスク**、衣類、缶切り、簡易食器セット、**アイマスク**、**耳栓**、**簡易トイレ**、タオル、**歯ブラシ**等洗面具、
- ・軍手、ナイフ、ハサミ、ライター、ビニールシート、雨具（ポンチョ等）、ポリ袋、筆記用具、ガムテープ等