

外 出 時 携 帯 用

※青字は避難時の持ち物と異なる部分

食料・飲料

- ☐ ゼリー飲料
- ☐ おやつ



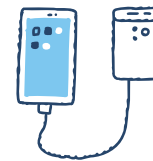
貴重品

- ☐ おかね



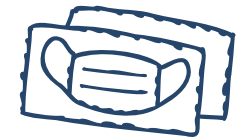
情報収集用品

- ☐ トランシーバー
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ radiko



身につけるもの

- ☐ ポリ手袋
- ☐ 感染予防マスク
- ☐ 大判のハンカチ



衛生用品・薬

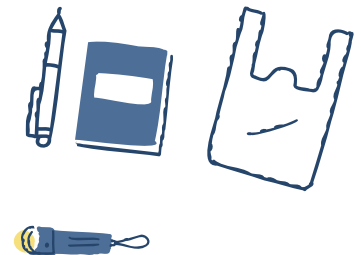
- ☐ 痛み止め
- ☐ 止血 AID (止血シート)
- ☐ 目薬
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 流せるティッシュ
- ☐ 消臭・抗菌剤
- ☐ ハブラシ
- ☐ 液体ハミガキ



- ☐ 災害用トイレ
- ☐ 歯みがきトラベルセット

その他

- ☐ ポリ袋
- ☐ 笛
- ☐ ペンライト
- ☐ カイロ (冬)
- ☐ 筆記用具 (撥水用紙とボールペン)



ライト・笛・ラジオ・トランシーバーは
スマートフォンやアプリで代用可能。

