

Case B. 避難時持ち出し防災用品 リスト

ポーチより、長期間を想定しています。

女性の場合、体に負荷がかからず、安全に持ち運べる量を考えて。

■ 防災専門性が高い必須アイテム。

■ 女性は必携

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水やお茶 | ペットボトル 500ml をなん本か。水は重要です。できるだけ持って。 |
| <input type="checkbox"/> 食べもの | そのまま食べられるもの 5～6食 |
| <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ | 10～15個 |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | 全身拭ける肌に優しく感染予防のできるもの。30枚入り 1～2個 |
| <input type="checkbox"/> クッションマット | 膨らまして下にしくタイプ(レジャーシートでも)、避難所は板敷が多い。 |
| <input type="checkbox"/> エマージェンシーブランケット | 暖をとる、着替えの目隠しなど、様々な利用ができます。 |
| <input type="checkbox"/> ハンカチ、タオル | できれば大判のもの。様々な用途に使用できます。 |
| <input type="checkbox"/> マスク(マスクの替え) | 多めに |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 | |
| <input type="checkbox"/> ライト・キャンドル | 設置型タイプ LED ランタン |
| <input type="checkbox"/> 乾電池、マッチ | |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | |
| <input type="checkbox"/> スマートフォン充電器 | (USB ケーブル、コンセント) |
| <input type="checkbox"/> 救急医療セット | バンドエイド 包帯 絆創膏 ガーゼ サージカルテープ |
| <input type="checkbox"/> 個人情報 | 身分証明書、保険証コピーでも可 既往症(お薬手帳)、血液型、住所、緊急連絡先など必要事項を記載。印鑑、通帳 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋・ポリ袋 | 数枚 |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙(1束) | 朝刊2回分 |
| <input type="checkbox"/> ラップ | 食材はもちろん食器にひく、防寒、怪我ガーゼ留めなど汎用性あり。 |
| <input type="checkbox"/> 下着・靴下 | ブラトップなど1～2枚 ショーツ1枚(おりものシート)、紙ショーツ(洗濯が難しい) 靴下2足 |
| <input type="checkbox"/> 現金 | 1000円札と小銭で、2万円位。 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品&生理用ショーツ | ナプキン、おりものシート |
| <input type="checkbox"/> 化粧品類 | 顔や手も使えるクリーム、髪ゴム、髪留め、アロマオイル |

+& アイテム

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> スリッパ | |
| <input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓 | 人の音が気になって眠れない人が多い |
| <input type="checkbox"/> ロープ | |
| <input type="checkbox"/> 荷造りテープ | |
| <input type="checkbox"/> エコバッグ、風呂敷 | |
| <input type="checkbox"/> アルミ箔 | |
| <input type="checkbox"/> 洋服 | 羽織るもの 1枚
トップス 2～3枚 ズボン2～3枚
大判ストール |

●注意ポイント

洋服やストールなど
身にけるものは、
色味を抑えた、
ユニセックスなものを