



☑ いつも持っておくもの



災害はいつどこで起きるかわかりません。いつも使うバッグやポケットに入れておきましょう。

☐ 家、車の鍵

☐ 財布 小銭もいれておく

☐ 身分証明書

☐ 健康保険証

☐ 携帯電話 充電器もできれば

☐ ポケットティッシュ

☐ 飲料水

☐ 携帯食 個包装で持ち歩きしやすいもの

☐ 歯ブラシ 誤嚥性肺炎を防ぎます

☐ 常備薬、お薬手帳

☐ マスク ふんじん（細かい砂等）を防ぎましょう

☐ ばんそうこう

☐ 筆記用具 できれば油性ペンも

☐ ハンカチ、手ぬぐい

☐ 笛、鈴 居場所を知らせる用です

☐ ライト ペンライト、携帯でも代用可能

☐ ポリ袋（大、小）

※ 水だけの摂取は低ナトリウム血症などにつながります。
ミネラルの補給も忘れないようにしましょう！！