

避難所に避難する際に持ち出したい準備品（参考）

飲料水	避難所での熱中症を防止するため、スポーツ飲料や麦茶などが有効です。
食料品	避難所では火気は使用できません。 パンやおにぎり、ビスケットなどの軽食が便利です。 ※ アレルギーがある方は、自分に合った食料を準備して下さい。
体調管理物品	体温計 、常備薬、使い捨てカイロ、ヒヤロン、タオルケットなど
貴重品	現金（小銭含む）、健康保険証など
清潔品	消毒液、ハンドジェル、ウェットティッシュ、コップ 、携帯トイレ 水を使わないもの（シャンプー、歯ブラシ）など
情報確認手段	携帯ラジオ、携帯電話充電器（できれば電池式のもの） 合わせて予備電池も備えておきましょう。
日用品	衣類、下着、タオル、レインコート、スリッパなど
筆記用具等	書くもの、メモ用紙、家族等の緊急連絡先、家族の写真など 家族の写真は、はぐれた時の確認用に活用できます。
乳幼児	粉ミルク、哺乳瓶（消毒セット含む）、紙おむつ、おしりふき 抱っこひも、高密度ポリエチレン袋など
女性	生理用品、化粧品など
高齢者 （必要な場合）	老眼鏡、補聴器（予備の電池含む）、紙おむつ、入れ歯洗浄 高齢者用食品（やわらかい食べ物）など
避難時用具	懐中電灯（予備電池含む）、ヘルメット、ホイッスル、敷物 軍手か皮手袋、毛布又はブランケット、おもちゃ（子供用）など

※ 避難所に避難することも想定し、持ち出しやすいようにリュックサックに詰めておいたり、保管場所をまとめておくと便利です。