

■第一次持ち出し品

貴重品	印鑑	
	預金通帳	
	健康保険証	
	現金	
	携帯電話	
非常食品	カンパン、ゼリー、シリアル	
	チョコレート	
	ミネラルウォーター	
応急医薬品	常備薬	
	絆創膏	
	包帯	
	傷薬	
	目薬	
	生理用品など	
衣類	下着	
	上着	
	靴など	
携帯ラジオ	予備電池も用意	
照明器具	懐中電燈（予備電池も用意）	

■第二次持ち出し品

食糧	米（レトルト・アルファ米）	
	おかず（缶詰・レトルト）	
	調味料	
	菓子など	
水	飲料水として1人1日3ℓが目安	
卓上コンロ	（ガスボンベ式）	