

避難の際の 基本的な持出品



**軍手、タオル、
ヘルメット又は
防災ずきん**

飲料水

1人1日3リットルを目安に

食料

乾パン、缶詰など
火を通さなくても
食べられる物

身の回り品

ティッシュ
歯磨きセット
生理用品
ポリ袋
トイレットペーパー
マッチ・ライター
ろうそくなど

ラジオ

FMが聞けるものが
便利です

懐中電灯

電池は多めに準備する

救急セット

包帯、三角巾、脱脂綿、
消毒液など

貴重品

現金（小銭も）、通帳、
印鑑、免許証や保険証のコピーなど

衣類

雨具、下着、
セーターなどの
上着、靴下



ワンポイント
アドバイス

避難所生活では、スリッパと
ウエットティッシュが重宝します。



ワンポイント
アドバイス

持出品は目につきやすく、すぐに
取り出せる所に置きましょう。

ペットのいる
ご家庭では？

餌、水、食器
ペットケージ、リード
トイレ用品、動物の
健康情報等を
記録しているもの
ペット用品は
ひとまとめに

赤ちゃんのいる
ご家庭では？

ミルク、ほ乳瓶
ミネラルウォーター
離乳食、紙おむつ
おんぶひも、防寒着
帽子、衣類
バッグ
赤ちゃん用品は
ひとまとめに

高齢者などのいる
ご家庭では？

常備薬
看護・介護用品
流動食、お粥など
紙おむつ、おんぶひも
防寒着、帽子、衣類
バッグ
高齢者などの用品は
ひとまとめに

どんな物に
入れたらいいの？

持出品は
両手が使えるように
リュックサック型の
袋に入れておきます。
なるべく燃え
にくい素材に
しましょう。

3日間は自力で生活できる備えをしよう！

→ 携帯は
こちらから



発行：上越市防災危機管理部危機管理課
〒943-8601 新潟県上越市木田1丁目1番3号
電話：025-526-5111 / FAX：025-526-6111
ホームページアドレス <http://www.city.joetsu.niigata.jp/>