



各自、会社に置いておくもの		
✓	アイテム	用途など
	スニーカー	帰宅用にデスクの下に
	靴下	スニーカーといっしょに
	タオル+帽子(orヘルメット)/パーカなど	タオルを重ねてヘルメットがわりになります
	食糧(一泊程度)	消防訓練ごと(半年に1回)賞味期限をチェック
	水(ペットボトル500ml1本程度)	消防訓練ごと(半年に1回)賞味期限をチェック
	新聞紙	はおれば保温にもなる
	生理用品	
	電池パック(充電式がおすすめ)	単3、単4を常に充電しておく
	懐中電灯	小さめのものを
	携帯充電バッテリー	乾電池から充電できるような簡易型のものもある
	コンビニ、スーパーの袋	給水用、トイレにもなる
	ゴミ袋、フリーザーバッグ	ビニールものは何かと使える
	ストロー	フリーザーバッグに水をいれて、飲めるように
	マスク	粉じんを吸わないように、重ねれば十分
	軍手	数枚。素手でさわらないように
	ハンカチ、布類	
	糸、ヒモ、釣り糸	
	コンタクトの予備/メガネ	使い捨てのコンタクト2週間分ほどであると安心
	持病のくすり	
	健康手帳	
	歯ブラシ	
ご参考：自宅に置いておくもの		
✓	アイテム	用途など
	スニーカー	寢床の近くに
	靴下	スニーカーといっしょに
	タオル+帽子(orヘルメット)/パーカなど	タオルを重ねてヘルメットがわりになります
	食糧	乾パンやレトルトなど
	水	1人あたり2リットルのペットボトルを2~3本が目安
	お風呂に水をためておく(使ったものを残しておく)	お子さんのいるご家庭は注意
	懐中電灯	ロウソクは火事になりうるのでおすすめできない
	電池パック(充電式がおすすめ)	単3、単4を常に充電しておく
	現金	
	預金通帳	
	印鑑	
	健康保険証	
	運転免許証	