**いざという時に5分以内で家から車に持ち込むものリスト…青字（車中に備えあり）**

**（自分用にアレンジしてください）**

**すること**

**・ブレーカーをおとす**

**・（ガスの元栓を閉める）…地震の揺れにより自動で閉まるようになっているが、確認**

**・（安否札の準備をして）戸締りして出る**

**持ちだすもの**

**・いつものバッグ＆リュック**

**・スマホ＆ケーブル＆バッテリー（ジャンプスターター）**

**・パソコンとハードディスク**

**・黒貴重品バッグ＋小銭**

**・印鑑と通帳入りバッグ**

**・ポータブルバッテリーとインバーター**

**・トラベルクッカーと鍋**

**・虫よけ・虫がいなくなるスプレー・日焼け止め・手指消毒用アルコール**

**・チャッカマン・マッチ**

**・カセットコンロ＋ガス**

**・薬**

**・着替え＆下着**

**・車中泊セット（バッグ×2）…ウエットティッシュ追加**

**・トイレ関係＆生理用品**

**食料（クーラーボックスに入れる）**

**・冷蔵庫の中の食料でそのまま食べられる物**

**・すぐに食べられる物（お菓子・カップ麺など）**

**・水**

**・米（α米）と梅干**

**季節・天候による**

**・電気毛布（冬）…ポータブルバッテリーで使えるもの**

**・カセットストーブ（冬）**

**・保冷剤＆クーラーボックス（夏）**

**・電池式扇風機（夏）**

**・瞬間冷却材（夏）**

**・カイロ（冬）**

**・長靴（雨）**

**・カッパ（雨）**

**◎落ち着いたら災害用伝言ダイヤル171＆家族にメール**