

非常持ち出し品チェックリスト

食事

- 食品（缶詰、レトルト食品、固形スープなど）
- 水（一人あたり1日3リットル）



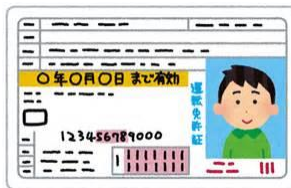
衛生

- 医療品（常備薬、救急用品等）
- 簡易トイレ
- 除菌シート
- 衣類・下着
- 生理用品
- 紙オムツ（大人用・乳幼児用）
- 毛布
- タオル
- マスク



その他

- 予備の眼鏡、補聴器
- 身分証明書・健康保険証のコピー
- お薬手帳
- 現金・預金通帳
- ライター
- ナイフ
- ヘルメット
- カイロ
- ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池・携帯電話のバッテリー
- ペット用品



いざという時のために備えましょう