

非常用持出袋の確認

	持ち物	備考欄
<input type="checkbox"/>	水	一人=3日目安 1Lペットボトル3本
<input type="checkbox"/>	食料	缶詰、ビスケット、ドロップなど
<input type="checkbox"/>	食品ラップ	皿代わり、包帯代わりに。保温性も高い
<input type="checkbox"/>	缶切り、栓抜き	
<input type="checkbox"/>	折りたたみナイフ	
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	
<input type="checkbox"/>	乾電池	ラジオ、懐中電灯用の予備
<input type="checkbox"/>	マスク	
<input type="checkbox"/>	軍手と厚手の靴下	
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/>	タオル	
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ、石けん	
<input type="checkbox"/>	予備の下着	
<input type="checkbox"/>	救急用品	風邪薬、胃薬、目薬、湿布薬、包帯など
<input type="checkbox"/>	持病の薬	
<input type="checkbox"/>	笛	建物の下敷きになったときなど居場所を知らせる
<input type="checkbox"/>	携帯用トイレ	
<input type="checkbox"/>	筆記用具	
<input type="checkbox"/>	レジャーシート	
<input type="checkbox"/>	防寒具	
<input type="checkbox"/>	折りたたみポリタンク	
<input type="checkbox"/>	予備のメガネ	近眼、老眼、コンタクトレンズのスペア
<input type="checkbox"/>	緊急連絡先	家族や職場、遠い親戚など
<input type="checkbox"/>	保険証のコピー	免許証,診察券,有価証券などのコピー
<input type="checkbox"/>	家族に合わせた持ち物	哺乳ビン、粉ミルク、オムツ、生理用品など
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

※重さは大人で8kg以内で、両手が使えるリュックサックなどに一人ひとり入れておきましょう。