

非常用持出袋の確認

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

※重さは大人で8kg以内、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。