

非常持出品チェック表～3日間を自力で乗り切るための備え～

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 貯金通帳	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> クレジットカード	
飲料水・食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 非常食品 (乾パン・缶詰・栄養補助食品・アメ・チョコレートなど)			
薬品	<input type="checkbox"/> 緊急医療品	<input type="checkbox"/> 常備薬			
衣類・日用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 防災マップ
	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> ローソク	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
	<input type="checkbox"/> ライター&マッチ	<input type="checkbox"/> 底が厚く、歩きやすい靴			
	<input type="checkbox"/> ヘルメット&防災頭巾	<input type="checkbox"/> 予備の乾電池	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器		

袋の重さの目安



※その他、女性の生理用品や乳幼児がいる場合のミルク・哺乳瓶・紙おむつなど