

非常持ち出し品 チェックリスト

貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証・保険証

衛生用品

- マスク
- 消毒液
- ガーゼ・めん棒^{ぼう}など
- いつものお薬^{くすり}
- 石けん

食品

- 水
- 栄養ゼリー
- レトルトご飯^{はん}
- 缶詰^{かんづ}め
- 携帯食^{けいたいしょく}

小物類

- カイロ
- 携帯トイレ
- ごみ袋^{ぶくろ}
- 食器類 (コップなど)^{しょっきるい}
- 懐中電灯・予備の電池^{かいちゆうでんとう よび でんち}
- ふろしき
- ヘッドライト
- 靴下・下着^{くつした したぎ}
- ラジオ
- 万能ナイフ^{ばんのう}
- レインコート
- 携帯スリッパ^{けいたい}
- 軍手^{ぐんて}
- 寝袋、毛布^{ねぶくろ もうふ}
- バスタオル
- ホイッスル
- ヘルメット
- 地図^{ちず}
- ろうそく
- マッチ・ライター

必要なものは年れいや性別によっても変わってくるから、自分や家族に何が必要がよく考えてみてね！
リュックにまとめておくといいよ！

