非常用持ち出し品　チェックリスト

|  |  |
| --- | --- |
| チェック | 内　容 |
|  | 携帯ラジオ |
|  | 飲料水（500ｍｌほどのペットボトル） |
|  | 食べ物（缶詰…缶切りが要らないもの） |
|  | 懐中電灯 |
|  | 電池 |
|  | ヘルメットまたは帽子 |
|  | マスク |
|  | 軍手 |
|  | カッパ（保温用にカイロもセット） |
|  | 下着（リハビリパンツ・パット） |
|  | 入れ歯 |
|  | ビニール袋（保温用にアルミホイルも） |
|  | ウェットティッシュ |
|  | 現金（連絡用に10玉を多めに） |
|  | 電話番号メモ（防災連絡カード） |
|  | 保険証・運転免許証のコピー |
|  | 処方箋（お薬情報・お薬手帳） |
|  |  |
|  |  |