



貴重品

- ☐ 現金(小銭多めに)
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 通帳・生命保険等のコピー
- ☐ 身分証明証(免許証など)
- ☐ 印鑑
- ☐ おくすり手帳

電子機器類

- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯・乾電池

食料・飲料

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水(一人1日3ℓ)
- ☐ お菓子
- ☐ 粉・液体ミルク、離乳食
- ☐ 介護食

日用品

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ティッシュ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 常備薬・救急セット・体温計
- ☐ サプリメント
- ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ
- ☐ マスク
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ ビニール袋・エコバッグ
- ☐ ハンドソープ
- ☐ 紙おむつ(幼児用・高齢者用)
- ☐ 生理用品
- ☐ ペーパータオル

服・寝具

- ☐ 着替え・下着
- ☐ 毛布
- ☐ 靴
- ☐ スリッパ・上履き
- ☐ 防寒・アルミシート

その他

- ☐ 紙コップ・皿、割りばし
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ カップ・折りたたみ傘
- ☐ 軍手・ビニール手袋
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ライター
- ☐ 子どものおもちゃ類
- ☐ 非常用簡易トイレ
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ マウスウォッシュ

 MEMO

[illegible]