

非常持出品 チェックリスト

No.	持出品	チェック
1	現金（小銭含む）	
2	健康保険証	
3	服用中の薬（1から3日分）	
4	ラジオ（予備の電池含む）	
5	家族の連絡先メモ	
6	懐中電灯	
7	食料品（3食分）	
8	飲料水（ペットボトル・500ml3~4本）	
9	筆記用具	
10	タオル	
11	下着・靴下	
12	紙パンツ	
13	軍手	
14	レインコート（雨具）	
15	マスク・救急用品	

No.	持出品	チェック
16	ティッシュ	
17	ウェットティッシュ	
18	歯磨き用具（液体歯みがき可）	
19	ビニール袋	
20	新聞紙	
21	印鑑	
22	免許証	
23	携帯電話	
24	携帯電話充電器	
25	（推奨）アイマスク・耳栓	
26	（推奨）スリッパ	
27	（推奨）ビタミン系サプリメント	
28		
29		
30		