

災害に備えて 2) その他の日常生活に必要なもの

☐ 健康保険証	保険証のコピーなど
☐ 電気用品	懐中電灯、電池、など
☐ 連絡先リスト	家族や友人などの他に、同じ疾患の仲間、通院中や周辺地域の医療機関など情報交換できる連絡先もリストアップ
☐ 保存食	缶詰やレトルト食品、長期保存用ビスケット、飲料水など
☐ 食器	プラスチックコップや皿、プラスチックのスプーン、割り箸など
☐ 体を清潔に保つ用具	濡れティッシュ（できたら大判）、歯磨きセットなど
☐ 足を守る用具	底の厚い靴、靴下など

(その他気づいたものを記入してください)