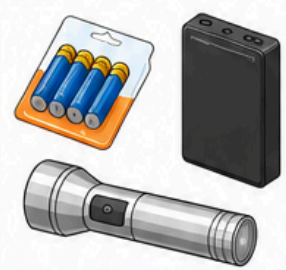


カテゴリ	一人暮らしでのポイント	最低限そろえたいもの	チェック
食料・飲料 	普段食べるものを 少し多めに備える	 水  パックごはん  缶詰  レトルト食品  栄養補助食品	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
明かり・電源 	停電時に使えるよう、 寝室や玄関近くに置く	 懐中電灯  乾電池  モバイルバッテリー  充電ケーブル	☐ ☐ ☐ ☐
衛生用品 	断水時の食事・トイレ・ 片付けに役立つ	 ウェットティッシュ  簡易トイレ  マスク  ラップ  保存袋	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
情報・連絡 	スマホが使えない場合も 想定する	 携帯ラジオ  メモ  緊急連絡先  身分証コピー	☐ ☐ ☐ ☐
持ち出し用 	自分に必要なものを 小さくまとめる	 現金  常備薬  眼鏡・コンタクト用品  生理用品	☐ ☐ ☐ ☐