

名前：	行動する上での長所：
性別：            年齢	行動する上での短所：

【厳選アイテム】最低限必要	カスタマイズ(具体名可)
入れ物(リュックなど)	
水	
食料	
複合型ラジオ(懐中電灯、ラジオ、スマホ・携帯電話充電器)	
モバイルバッテリー	
笛	
防寒(アルミシートなど)	
マスク	
簡易型トイレ	
ポディーシート・ウェットティッシュ	
雨具・タオル	
貴重品(財布、現金、身分証明書)	
※追加	

【追加アイテム】できれば持っておきたい持ち出し用防災グッズの解説	いない場合は「必要無し」と記載(可能であれば理由を記載)
あかり(ランタンなど)	
寝具(エアーマット、寝袋)	
快適器具(アイマスク、耳栓他)	
トイレ用目かくし	
トイレ用ペーパー、歯磨きシート	
シャンプー系	
ラップ・紙皿・紙コップ	
水タンク	
救急セット・薬	
ケガ防止(軍手、スリッパ、ヘルメット他)	
衣類(洋服・下着・着替え)	
※追加	
※追加2 持っておきたいもの(ひとつだけ) (生命維持とは直接関係ないもの：スマホのデータとは別にしたもの)	