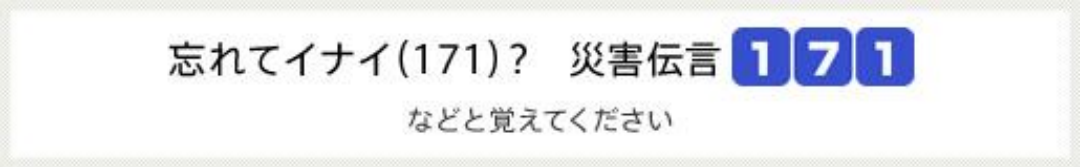
★毎年1回確認しましょう

	項　　目
その他	・「**緊急支援もしも手帳**」⇒1年に1度は内容の確認　誕生日などに設定 ・　**非常持ち出し物品**⇒3日間くらいは支援が無くても困らないように **非常持ち出し袋**を準備する ・水は1人1日３Ｌは目安で、3日分では９Ｌが必要 ・非常食は、エネルギー源になるもの、軽くて小さいもの保存のきくもの調理のいらないものなどを準備する ・経管栄養の場合は缶入りやパックそのまま使用できるものを用意する ・常用薬の準備 ・NTT災害ダイヤルの使用方法の確認