

携 行 品 チェ ッ ク リ ス ト

品 名	必要度	備 考	チェック
水・飲み物	◎	熱中症対策に。水は眼や手も洗える。	
長そで	◎	安全のため必須。熱がこもらず速乾性があるものがベスト。	
長ズボン	◎	安全のため必須。動きやすく丈夫なものを。	
汚れても良い丈夫な靴	◎	安全靴、安全中敷(セーフティーインソール)装着が理想的。	
長靴	◎	丈の長いもの。履き口が閉じるものが良い。	
軍手	○	ガレキ作業等には不適だが重宝。ゴム手袋の中に着用も。	
作業用の厚手の手袋	◎	革製のものやゴム製のものを。	
薄手のゴム手袋	○	細かい洗浄などの作業時に重宝。	
使い捨てマスク	◎	泥だし作業には防塵マスクを。1日数枚使用するので多めに。	
帽子	◎	いろいろなものから頭を守るため必要。	
ヘルメット	○	泥だし・ガレキ作業時はあると安心。	
ゴーグル	○	ホコリから眼を守る。コンタクトを使用している人は特に必要。	
デイバッグ・ウェストポーチ	◎	貴重品は各自で管理を。安全のため両手が自由になるように。	
タオル類	◎	いろいろ使える。	
洗面・入浴用品	○	必要に応じて。	
着替え	◎	少し多めに。靴下や下着等も忘れずに。	
携帯電話と充電器	○	連絡を取り合うための大事なツール。	
健康保険証	◎	コピーでも良い。	
ボランティア保険加入証	◎	これがないとボランティア活動参加不可。必ず事前に参加を。	
雨具	◎	上下分かれているもの。	
防寒着	◎	急な気温の変化に対応。仮眠時にも重宝。	
メモ帳や筆記用具	◎	どんなときでも必須アイテム。	
ティッシュ・ウェットティッシュ	○	いろいろな場面で重宝。	
常備薬・ミニ応急セット	○	ケガ等に備えて。うがい薬や目薬、虫除けなどがあると良い。	
ビニール袋	○	汚れ物や濡れた物を入れたり、ゴミ袋にしたり。	
おやつ(甘味・塩味)	○	疲労回復や熱中症対策そして非常食にも。	

◎＝今回の活動に必ず用意が必要なもの

○＝必要度が高いので、出来るだけ用意したいもの

※ みんなで移動します、荷物は出来るだけコンパクトにまとめましょう。

※ 持ち物には名前を記入するなど、自己管理をお願いします。(紛失等に注意！)