

## 持ち物一覧

	名称	説明
<input type="checkbox"/>	健康保険証	必ずお持ちください * 当日忘れた場合、バスに乗ることができません * ボランティア保険は、必ず「天災タイプ」に加入ください
<input type="checkbox"/>	ボランティア 保険加入カード	
<input type="checkbox"/>	活動時の服	動きやすく肌が露出しない物を、着替えも用意
<input type="checkbox"/>	帽子、タオル	暑いときは日よけ、寒いときは防寒
<input type="checkbox"/>	雨具(カッパなど)	上下セパレートタイプのもの。防塵、防寒、防風用としても利用します。
<input type="checkbox"/>	ゴーグル	強風の時にはあったほうが安心。健康を守るために準備を。
<input type="checkbox"/>	マスク	現在は普通のマスクでも構いません。災害時は「防塵マスク」必須！
<input type="checkbox"/>	手袋	耐油性ゴム手袋や皮手袋、軍手 細かい作業用のゴム手袋もあるといいかもしれません
<input type="checkbox"/>	長靴	長靴+踏みぬき防止中敷きを推奨。作業時に履きます
<input type="checkbox"/>	飲み物	水、お茶、スポーツ飲料等（必要と思う量に+アルファの余裕を）
<input type="checkbox"/>	応急用品	絆創膏、消毒液等、常備薬のある方は忘れずに。目薬もあると便利かも
<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ	水道がない場所では、アルコール分入りで除菌機能があるものが便利です
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミ用の大きいものを(汚れた衣類、作業時に履いた長靴を収納)
<input type="checkbox"/>	お風呂の用意	帰りにお風呂に入ります
<input type="checkbox"/>	洗面道具	歯ブラシ等
<input type="checkbox"/>	ヒヤロンやカイロ	暑さ・寒さの厳しいとき用に
<input type="checkbox"/>	ウェストポーチ	貴重品は常に身に付けておくこと
<input type="checkbox"/>	小分け用 デイバッグ等	作業現場へ向かうときに使用、常に両腕が、自由になるように
<input type="checkbox"/>	傘	雨天時だけでなく休憩時日よけ用としても
<input type="checkbox"/>	バス内安眠グッズ	アイマスク、耳栓、エア枕、エアクッション等
<input type="checkbox"/>	ラジオ	地震情報、天気を確認(必須ではありません)
<input type="checkbox"/>	携帯電話用 電池式充電器	電源はありません！
<input type="checkbox"/>	気持ち	被災地に行くと言う心構えを持って

\* 【参考資料1】『水害ボランティア作業マニュアル』（抜粋）も参考に