

0 次の備え 防災ポーチリスト

① ポーチ&カバンの定番アイテム

- ☐ 現金（小銭）

- ☐ ボールペン & メモ帳

- ☐ 常備薬

- ☐ 救急用品（ばんそうこう等）

- ☐ チョコレートや飴

- ☐ 飲料水

- ☐ 不織布マスク

- ☐ 生理用品
（ナプキンやおりものシート）

- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ

- ☐ ビニール袋

- ☐ イヤホン

- ☐ スマホ充電器 & ケーブル

② 「防災系」を「ちょい足し」

- ☐ 小型ライトやヘッドライト

- ☐ ホイッスル（防災用）

- ☐ ハザードマップ
(スマホ版でもOK)

- ☐ メガネ、コンタクト予備

- ☐ アルミブランケット

- ☐ 携帯用トイレ（1～2回分）

③ メモ&コピー類

- ☐ パーソナルカード
(または家族の写真&連絡先を書いたメモ)

- ☐ 身分証明証のコピー

- ☐ お薬手帳のコピー

- ☐ 母子手帳のコピー

④ 女性におすすめアイテム

- ☐ 防犯ブザー

- ☐ スキンケア・メイク落とし

- ☐ 中身が見えないポリ袋
