

# お助けポーチ作りましょ♪

香川県防災士会女性部会

~Lady かがわ~

## 【基本のポーチ】

### 普段から身近に持っていてももらいたいもの

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 緊急連絡先メモ       | <input type="checkbox"/> ミニタオル、ハンカチ          |
| <input type="checkbox"/> 水             | <input type="checkbox"/> マスク                 |
| <input type="checkbox"/> 食料（飴やスティック菓子） | <input type="checkbox"/> 絆創膏                 |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ         | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ                |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル         | <input type="checkbox"/> 筆記用具（ボールペン、マジック、メモ） |
| <input type="checkbox"/> 携帯充電器         | <input type="checkbox"/> ビニール袋、ポリ袋           |
| <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ   | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ             |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ     | <input type="checkbox"/> 扇子                  |



## 余裕があれば+α

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 風呂敷（バンダナ、大判ハンカチ） | <input type="checkbox"/> 小銭        |
| <input type="checkbox"/> 紐                | <input type="checkbox"/> 携帯ライト     |
| <input type="checkbox"/> 軍手               | <input type="checkbox"/> アルミブランケット |



## +子育て世帯

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 年齢に応じた食料（ミルク・離乳食）、飲料 | <input type="checkbox"/> おもちゃ、ぬいぐるみ等 |
| <input type="checkbox"/> オムツ                  | <input type="checkbox"/> タオル、タオルケット  |
| <input type="checkbox"/> おしりふき                | <input type="checkbox"/> 着替え         |



## +女性用

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> 化粧水、乳液、ハンドクリーム |
| <input type="checkbox"/> リップ     | <input type="checkbox"/> メイク落とし         |
| <input type="checkbox"/> 髪ゴム、ブラシ | <input type="checkbox"/> アイブロー          |



## +介護世帯

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 名札       | <input type="checkbox"/> 大判ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 薬（薬メモ）   | <input type="checkbox"/> 老眼鏡         |
| <input type="checkbox"/> 状態に応じた食料 | <input type="checkbox"/> ミニクッション     |
| <input type="checkbox"/> 粉末飲料     | <input type="checkbox"/> 折りたたみ杖      |



この他にも、アレルギー対応食等、中身とサイズを考えて、  
**自分（家族）に合った備えを！**