

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！