Case A. 携帯防災ポーチ　リスト

■ 防災専門性が高い必須アイテム。　　■ 女性は必携

□水やお茶　　ペットボトルで

□食べもの　　チョコレートやゼリー飲料、飴、栄養クッキーなど

□ウエットティッシュ　　全身拭ける(デリケートゾーン含む)、ノンアルコール、汚れ落とし、感染予防等。
除菌などのタイプは体を拭けません。携帯用10枚入り。

□ハンカチ　　できれば大判のもの。様々な用途に使用できます。

□マスク(マスクの替え)　　多めに。

□携帯用トイレ　　女性には必須用品。携帯タイプ(ティッシュまでセット)を。

□ライト　　被災が夜間、閉じ込められる場合も。両手が空くハンズフリータイプを

□ホイッスル　　建物や家具に閉じ込められた時、ここにいるよと知らせるために。危険を知らせたり、女性は暴力に対しての防御ともなります。

□スマートフォン充電器　　いまや必需品。できれば容量が大きくフル充電2回は可能なものを。
(USBケーブル、コンセント、イヤホン　など、周辺小物。
※ブルートゥースより有線、電気の消費が比較すると少ない。)

□個人情報　　身分証明書、保険証コピーでも可　既往症(お薬手帳)、血液型、住所、緊急連絡先など必要事項を記載。印鑑、通帳

□生理用品＆生理用ショーツ　　ナプキン、おりものシート

□化粧品類　　顔や手も使えるクリーム、髪ゴム、髪留め、アロマオイル(ティートゥリーやハッカなど。)

□エマージェンシーブランケット
静音タイプを。寒さ対策、すぐにはブランケットなど配られません。

日常的に使用しているものを有効に活用しましょう。

+& アイテム

□目隠し用ポンチョ　　トイレの際や着替えの時、身を隠すためのポンチョです。寒さ対策にも。

□万能ナイフ　カッター

□筆記用具・メモ帳

□ビニール・ポリ袋(ゴミ袋)

□新聞紙(一束)

□軍手・手袋

□防塵メガネ

□医療品　　ばんそうこう、目薬、うがい薬、痛み止め、常備薬、コンタクトの洗浄剤など

□大型エコバッグ、風呂敷　できれば、リュックや肩掛けタイプで手を開けられるもの。

□現金

自分の日常生活での「必需品」は、保持しておきましょう。