🧧 防災ポーチリスト

飲食
水500ml
チョコ・飴
装備品
ホイッスル
ミニライト
万能ナイフ
衛生用品
常備薬/お薬手帳
救急セット
マスク
ティッシュペーパー
大きめハンカチ
ビニール袋
メガネ・ケース
予備コンタクト
生理用品(おりものシート
予備髪ゴム

このチェックリストは、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター (https://www.dri.ne.jp/) の「減災チェックリスト」を元に作成しました。

作成:MIHO きりらく防災 https://bo-saimama.com/

