

# 災害はいつ起こるかわかりません

必要なものを普段から備えておくことは、こころとからだの健康を保つために大切です



**防災ポーチ**（最低限の防災グッズ）を準備しましょう  
普段から、外出時に持っていると安心です

- |                                      |                                                |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水         | <input type="checkbox"/> 中身の見えないポリ袋            |
| <input type="checkbox"/> 保存食（お菓子など）  | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ             |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・絆創膏     | <input type="checkbox"/> 小型ライト・ホイッスル・防犯ブザー     |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書・健康保険証 | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー             |
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭）      | <input type="checkbox"/> メモ帳・ペン（家族や緊急時の連絡先のメモ） |

## あると便利な非常用物品

\*自分に必要な物品を平時に考えよう

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> タオル    | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ       |
| <input type="checkbox"/> 下着     | <input type="checkbox"/> 肌にあったスキンケア用品 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ   | <input type="checkbox"/> メイク道具・メイク落とし |
| <input type="checkbox"/> 汗拭きシート | <input type="checkbox"/> 動きやすい服装・運動靴  |

あなたの必要なものは？



### 女性の方へ

- ☐ 生理用品
- ☐ 生理用下着

### 妊娠中の方へ

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ マタニティホルダー

### 小さいお子さんのいるご家庭の方へ

\*成長に合わせた物品を揃えよう

- |                                      |                                              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳・保険証  | <input type="checkbox"/> こども用食器（スプーン・ストローなど） |
| <input type="checkbox"/> ミルク・哺乳瓶     | <input type="checkbox"/> こども用の歯ブラシ           |
| <input type="checkbox"/> 離乳食や幼児食、おやつ | <input type="checkbox"/> 着替え・抱っこ紐・毛布         |
| <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本     | <input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしり拭き          |