防災ポーチのチェックリスト

バッグ



□水（少量の容器でも普段から持ち歩く）



防災ポーチ

□ モバイルバッテリー
□ ホイッスル
□ 小型ライト
□ メモ帳
□ 油性ペン
□ 家族の電話番号、写真
□ 簡易地図
□ 防災チェックリスト(この紙)

□ 常備薬
□ 除菌用ウェットティッシュ
□ 絆創膏
□ マスク
□ アルミシート
□ 安全ピン
□ ハンカチ、ティッシュ
（流せるタイプ）

□ ビニール袋
□ 携帯トイレ（1〜2回分）
□ ゴミ袋（45L以上）
□ 現金（小銭）
□ 羊羹、飴

コピーして持ち歩くもの

□ 身分証明書
（マイナカード、免許証等）
□ マイナ保険証、資格確認書
□ お薬手帳

※マイナカードのコピーは表面のみ

自分用に足すもの

□
□
□
□

書き込み欄

血液型

アレルギー

緊急連絡先

集合場所

・書き込む内容は、無理のない範囲で。
・コピーはなくさないよう管理に気をつけてください。
・内容は目安です。ご自身やご家族に合わせて足したり引いたりしてください。

siimalu Blog
https://siimalu.com
無断転載・再配布はご遠慮ください