

## ママの備えチェックリスト ①防災ポーチのなかみ

ポーチの本体は、軽量で中が見やすいものがおすすめ

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 母子健康手帳               |
| <input type="checkbox"/> | 健康保険証・マイナンバーカード      |
| <input type="checkbox"/> | スキンケア・メイク用品          |
| <input type="checkbox"/> | 髪留め                  |
| <input type="checkbox"/> | 防災笛(ホイッスル)           |
| <input type="checkbox"/> | モバイルバッテリーor電池式携帯用充電器 |
| <input type="checkbox"/> | 防犯ブザー                |
| <input type="checkbox"/> | 小型ライト(小型ヘッドライト)      |
| <input type="checkbox"/> | 生理用品                 |
| <input type="checkbox"/> | マスク                  |
| <input type="checkbox"/> | ウェットティッシュ            |
| <input type="checkbox"/> | ポケットティッシュ            |
| <input type="checkbox"/> | 食べなれたおやつ             |
| <input type="checkbox"/> | ビニール袋                |
| <input type="checkbox"/> | ペン・メモ用紙              |
| <input type="checkbox"/> | 携帯トイレ                |
| <input type="checkbox"/> | 災害アルミシート             |
| <input type="checkbox"/> | 常備薬                  |
| <input type="checkbox"/> |                      |
| <input type="checkbox"/> |                      |
| <input type="checkbox"/> |                      |
| <input type="checkbox"/> |                      |
| <input type="checkbox"/> |                      |