

防災マイボトルを作ってみよう！



- ①ウォーターボトル
- ②ミニライト
- ③ホイッスル
- ④マスク
- ⑤アルコール消毒
- ⑥ウェットティッシュ
- ⑦圧縮タオル
- ⑧ばんそうこう
- ⑨キャンディー
- ⑩ようかん
- ⑪常備薬
- ⑫現金

※赤字のものは100円ショップで購入できます。

お出かけ用バックの中に！



車の中に！



仕事場の引き出しの中に！



防災マイボトルとは？

防災マイボトルは500ml～1000ml程度のウォーターボトルに最低限必要な防災用品をまとめた携帯用防災セットです。外出時や通勤・通学中など、いざという時にすぐに使える備えとして注目されています。

中央市災害ボランティア連絡会メンバーの 【防災マイボトル】紹介

(それぞれの防災マイボトルの中に入っている物はHPをご覧ください。)



必要なものは、年齢や体調、家族構成によって異なります。自分に合った防災マイボトルを作ってみましょう。

🔍 他ポイント

- ☑ 定期的の中に入れた物を見直しましょう。(電池・薬の期限チェック)
- ☑ ホイッスル、ライトは取り出しやすい上に収納するとよいです。
- ☑ ウォーターボトルなので、中に入れた物が水に濡れる心配がありません。
- ☑ 中に入れた物を出せば、ボトルとしても使えます。(飲料を入れる)

マイボトルは「補助の備え」です。自宅には防災リュックも忘れずに。

記事作成：中央市災害ボランティア連絡会