

ママが考える1次防災グッズリスト

基本品目

- リュック 下のものがすべて入るもの

飲食

- 飲料水 一人1.5L~2L
- 非常食 調理がいらぬもの
- 甘いもの 小さいもの飴がオススメ
- タンク(water bag)

衛生用品

- 救急用品セット
- 常備薬 7日分
- マスク
- 歯ブラシセット

あると便利なもの、追加しておくともよいもの

- 油性マジック
- ガムテープ
- ラップ
- ポリ袋
- ライター

自分に必要なもの

- 下着着替え カップ付きインナー
- 母乳パッド 7日分
- 予備コンタクト 7日分

子供（乳幼児）に必要なもの

- おむつ 3~5日分
- ミルクグッズ 3~5日分
- 離乳食 3日分
- 着替え 1~2セット

装備品

- ヘルメット
- 手袋 軍手は△
- 運動靴
- 懐中電灯 あればヘッドライト
- ナイフ・ロープ キャンプ用品
- レインコート
- ホイッスル

避難所で過ごす生活用品

- 携帯ラジオ スマホ以外に
- ライト
- 簡易トイレ
- トイレットペーパー orティッシュ
- タオル 大小
- ウェットティッシュ
- 体タオルかドライシャンプー
- 寝袋(毛布) あればマット

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 一歩ずつ、それが生活。 <https://hazy-moon.com/>