

ママが考える2次防災グッズリスト

基本品目

飲食

- 飲料水 一人2L×7日
- 備蓄食 冷蔵+常温食
- 調味料 家にあるもので
- お菓子
- 食器 割れないもの
- water bag 1次に加えて

あると便利なもの、追加しておくといよいもの

- レジャーシート
- ライター
- 工具
- 新聞紙
- スリッパ
- ろうそく

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
- 予備コンタクト

子供（乳幼児）に必要なもの

- おむつ
- ミルクグッズ
- 離乳食
- 着替え 1～2セット
- 抱っこ紐
- おもちゃ

生活用品

- 簡易トイレ 7日分
- トイレットペーパー orティッシュ
- タオル 大小
- ポリ袋
- ラップ
- アルミホイル
- 体タオルかドライシャンプー
- カセットコンロ
- ボンベ
- 寝具

衛生用品

- 常備薬 最低でも7日分
- 生理用品

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/>