

ママが考える0次防災グッズリスト

基本品目

- | | | |
|--------------------------|-----------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | 飲料水 | 500ml |
| <input type="checkbox"/> | チョコ・飴 | |
| <input type="checkbox"/> | ホイッスル | スマホの緊急SOSでも可 |
| <input type="checkbox"/> | ミニライト | 携帯ライトでも代用可 |
| <input type="checkbox"/> | ラジオ | 携帯アプリでOK |
| <input type="checkbox"/> | 携帯電話(スマホ) | |
| <input type="checkbox"/> | 充電器 | |
| <input type="checkbox"/> | 身分証明書 | 保険証・免許証など |
| <input type="checkbox"/> | 筆記用具 | |
| <input type="checkbox"/> | 現金 | |
|
 | | |
| <input type="checkbox"/> | 常備薬 | 1-2日分 |
| <input type="checkbox"/> | マスク | |
| <input type="checkbox"/> | ティッシュペーパー | |
| <input type="checkbox"/> | ハンカチ | 大きめが良い |
| <input type="checkbox"/> | ビニール袋 | 大きめも |
| <input type="checkbox"/> | 雨具 | |

自分に必要なもの

- メガネ・ケース
- 予備コンタクト
- 生理用品
- 予備髪ゴム

子供（乳幼児）に必要なもの

- | | | |
|--------------------------|--------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | おむつ | 1日分 |
| <input type="checkbox"/> | ミルクグッズ | 1日分 授乳ケープ |
| <input type="checkbox"/> | 離乳食 | |
| <input type="checkbox"/> | 母子手帳 | |
| <input type="checkbox"/> | タオル | |
| <input type="checkbox"/> | 着替え | 1セット |

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。