

防災グッズチェックリスト

まずはこれだけ！防災士が選んだ防災グッズ 10 選

- ☐ 飲料水（一人あたり 3 リットル×3 日分）
- ☐ 食料（人数×3 日分）
 - 缶詰
 - レトルト食品（ごはん・おかゆなど）
 - アルファ米
 - インスタントラーメン・カップみそ汁
 - アメ・チョコレートなどの携帯食
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ホイッスル
- ☐ 防寒具・アルミブランケット
- ☐ ラジオ
- ☐ 靴・スリッパ
- ☐ ガムテープ・軍手（家族人数分）
- ☐ 救急セット

これもあるとかなり便利！5 選

- ☐ 小型テント
- ☐ 保険証のコピー
- ☐ お気に入りのおもちゃ（乳幼児がいる家庭）
- ☐ 紙おむつ（乳幼児・高齢者がいる家庭）
- ☐ 現金

おまけ

- ☐ 高齢者がいる家庭
 - 紙おむつ
 - 介護用品
 - 入れ歯
- ☐ 乳幼児がいる家庭
 - 紙おむつ
 - 粉ミルク
 - 哺乳瓶
 - 離乳食