

防災グッズ準備チェックリスト

最低限リュックに入れておくもの	チェック
・水500ml×3本	
・食料品(レトルト食品、缶詰、栄養補助食品)	
・貴重品(家の鍵、通帳、財布、印鑑、身分証、現金)	
・携帯トイレ	
・救急グッズ(ばんそうこう、包帯、テーピングテープ)	
・常備薬、お薬手帳	
・懐中電灯(ヘッドライトがあると手が空くので便利)	
・衣類、下着(1セット分)	
・携帯ラジオ	
・トイレットペーパー	
・軍手	
・洗面用品(歯ブラシ、歯磨き粉、水不要のシャンプー)	
・タオル	
・モバイルバッテリー	
・雨具、防寒具(レインコート、ウインドブレーカー)	
登山用のレインコートがあれば防寒具も兼ねられる	
・ホイッスル	
・筆記用具	
女性用として追加したいもの	
・生理用品	
・防災ブザー	
・中身の见えないゴミ袋	
子供用に追加したいもの	
・子供用おむつ	
・ミルク	
・哺乳瓶	
・離乳食(3日分)	
・抱っこひも	
・お尻ふき	
・子供用の靴	
・カトラリー	
・おもちゃ	
高齢者用に追加したいもの	
・大人用おむつ	
・入れ歯、洗浄剤	
・介護用品(杖、保護帽)	
・補聴器	

- ・ 非難の妨げにならない最低限準備しておきたいもの
- ・ 男性15kg,女性10kg目安に
- ・ 自分と家族にあったものを準備しておく
- ・ 賞味期限があるものもあるので、最低半年に1回ずつくらいは中身を点検する