



防災グッズの チェックリスト

食料品

- 飲料水…2～3L
- 食料…エネルギーバー、カロリーメイト等
- 間食…飴、チョコ

装備品

- 帽子…ヘルメットや防災ずきんでも可
- ホイッスル
- 皮手袋
- 季節に合った服…必ず防水袋に入れて
- 下着…3日分
- 雨具…カッパ
- 予備の眼鏡

貴重品

- 現金…1万円程度（千円札と小銭を混ぜて）
- 身分証のコピー
- 緊急連絡先のメモ

情報収集

- 携帯ラジオ
- ボールペン・油性マジック
- ダクトテープ
- ノート
- モバイルバッテリー

衛生・救急用品

- 絆創膏・ガーゼ
- ピンセット…とげぬき用
- 常備薬…最低1週間分
- 痛み止め…カロナールがおすすめ ※1

※1 体質に合わせたものを選んでください。
常用薬がある場合は医師・薬剤師へ相談してください

- ウエットシート
- 不織布マスク
- トイレトペーパー…芯を抜いて防水袋へ
- ドライシャンプー
- 歯ブラシ
- ボディシート

その他

- 電池式のライト・ヘッドライト
- 予備の乾電池
- ゴミ袋
- 速乾タオル
- トランプやUNOなど
- 生理用品
-
-
-