

## 防災グッズリストで最低限用意しておきたいもの

### 【食料・水】

食料や水は3日程度の備蓄が理想。

非常食には火を通さずに食べられて、保存できる期間が長いものがベスト

- 一人につき一日、2リットルのペットボトルで1.5本（3日分で5本ほど）
- 缶詰       レトルト食品       インスタント食品

### 【救急箱】

- 消毒液       絆創膏       ガーゼ       包帯       風邪薬
- 整腸剤       三角巾       ハサミ       普段処方されている薬

### 【衣類・寝具】

冬場での災害を想定して、重ね着もできるような衣類の備えをしておくとう困らない。

防寒用のアルミシートがあると活躍の場も多く便利。

寝具の毛布なども含めて、圧縮袋に入れておくとかさばらない。

- 防寒具       下着       靴下       アルミシート       毛布

### 【貴重品】

貴重品は普段からすぐに持ち出せるような形で保管しておくといいでしょう。

ここでは一般的な貴重品をリスト化していますが、家庭によって貴重品は

これ以外にもあると思うので、何が大切なモノか事前に確認しておきましょう。

- 印鑑       通帳       カード類       証明書       パスポートなど

### 【その他の生活用品】

- ティッシュ       ビニール袋       缶切り       タオル       ハブラシ
- 石鹸       トイレtpペーパー       体拭き       ウェットティッシュ
- 懐中電灯(ヘッドライト)       ナイフ       シャベル       簡易トイレ
- 防犯ブザー(笛)       ラジオ       電池       マスク       ろうそく
- ライターor マッチ       軍手       ボールペン       紙(ノート)
- マジック

### 【あなたにとって絶対に必要なもの】

あなたにも「これだけは絶対に失う訳にはいかない物」があると思います。

常にすぐ持ち出しができるように、あらかじめ準備しておいて下さい。

### 【赤ちゃんがいる家庭に必要な物】

赤ちゃんがいる家庭は先程のグッズに加え、これらも用意しておくで安心です。

- 紙おむつ
- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- ベビーフード
- おしりふき
- 母子手帳
- 抱っこ紐
- ビニール袋
- ダンボール
- おもちゃ

### 【100均でも購入できる防災グッズ】

- 非常用持ち出し袋
- 笛
- ペットボトル水
- 簡易トイレ
- ウェットティッシュ
- レジャーシート
- 緊急用ハンマー
- ナイフ
- アイマスク
- アルミシート
- ビニール袋
- 衣類圧縮袋
- 懐中電灯
- 耳栓
- スリッパ
- ウォータータンク
- 軍手
- ローソク
- マッチ
- ガムテープ
- レインコート
- カイロ
- 三角巾
- 乾電池
- 携帯充電器
- マスク
- ガーゼ
- 絆創膏
- 消毒液

\*これらは、店舗によっても品揃えが違うので販売されていない場合もありますし、年月が経つと販売されなくなっているかもしれませんので注意してください。

## 防災グッズの保管の仕方

最低限の防災グッズと言ってもわりと量があるので、保管の際には

「衣装ケース」「コンテナ」といったものに保管しておき、できるだけ出口に近い場所に  
おいておくのがベストです。家のスペースと相談して決めておきましょう。

また、これらの防災グッズを外に持って行くことができないくらい  
緊迫した状況もあると思います。

そんな時のために、家族一人一人にリュックを用意し、そこに一人の一日分の食料や水、  
衣類、下着、ラジオや笛(防犯ブザー)、電池、マジック、懐中電灯、救急用品など、  
それほどかさばらない物を入れておけばいいでしょう。

そして、就寝中の災害も想定して、寝具の近くにリュックを置いておき、  
脱出用の靴、ヘルメット、帽子も備えておくと安心です。