



## 子どもがいる家族向け「本当に必要な防災グッズリスト」

☑	防災グッズ	1人あたりに必要な数量	☑	防災グッズ	1人あたりに必要な数量
	保存水	500mlのペットボトル2本		ランタン	1つ
	非常食・保存食	主食2～3食分+おやつ		着替え	下着2日分、洋服1日分
	常備薬	必要な場合のみ		油性ペン	1本
	ホイッスル	1つ		サランラップ	1本
	ヘッドライト	1つ		レジャーシート	1つ
	軍手	1組		エアーマット	1つ
	長靴	1足		耳栓	1つ
	スマートフォン	1つ		アイマスク	1つ
	手回し充電ラジオ	1つ		保険証のコピー	1つ（ラミネート加工する）
	モバイルバッテリー	1つ		現金	5,000円分の小銭
	マスク	10枚		虫よけスプレー	1本
	歯磨きシート	1パック		かゆみ止め薬	1つ
	簡易トイレ	15回分		ヒートテックインナー	全身分1～2着
	お湯なしシャンプー	1本		★ミルク	液体ミルク1日分
	圧縮タオル	10個		★哺乳瓶	2本
	身体ふきシート	1パック		★離乳食	1日分
	除菌シート	1パック		★ベビースプーン	1本
	爪切りはさみ	1つ		★おむつ	1日分+α
	めがね	必要な場合のみ		★おしりふき	1パック
	塩・しょうゆ	1つずつ		★おくるみ	1つ
	マルチビタミン	30日分		★おもちゃ	1～2個
	トイレットペーパー	1つ		☆お菓子	適量
	アルミブランケット	1つ		☆紙とペン	1セット
	黒いゴミ袋	10枚		☆トランプ	1つ
	レインコート	1つ	★…赤ちゃん用、☆…未就学児用		

<利用規約>  
 ※個人、企業、団体等の防災準備の範囲内でご利用ください。※インターネットや記録媒体、デジタルデータでの無断配布、転載行為は一切禁止いたします。※シェアいただく際には、掲載元のページリンクにてお願いします。