



女性向け「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		防犯ブザー	1つ
	圧縮タオル	10個		生理用品	夜用2つ+昼用3つ
	身体ふきシート	1パック		ブラ付きキャミソール	2着
	除菌シート	1パック		スキンケア用品	シートタイプ
	爪切りはさみ	1つ			
	めがね	必要な場合のみ			
	塩・しょうゆ	1つずつ			
	マルチビタミン	30日分			
	トイレットペーパー	1つ			
	アルミブランケット	1つ			
	黒いゴミ袋	10枚			
	レインコート	1つ			



<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。