

防災グッズには、飲料水、食料品、懐中電灯、モバイルバッテリー、救急用品などが本当に必要です。



【必要な防災グッズのリスト】

- ① 飲料水 : 一人あたり1日3リットルを目安に、最低でも3日分の水を用意することが推奨されます。
飲用だけでなく、調理や衛生管理にも使用します。



- ② 食料品 : 長期保存が可能な食品（缶詰、レトルト食品、乾燥食品など）を用意し、最低でも3日分を確保します。
食事はストレス軽減にも役立つため、バリエーションを考慮することが重要です。



- ③ 懐中電灯・ランタン : 停電時に必要な照明器具です。
電池式や充電式のものを用意し、予備の電池も持っておくと良いでしょう。



- ④ モバイルバッテリー : スマートフォンやその他の電子機器を充電するために必要です。
特に情報収集や連絡手段としてスマートフォンは重要です。



- ⑤ 救急用品 : 応急処置ができるように、絆創膏、消毒液、常備薬などを含む救急セットを準備します。



- ⑥ 衛生用品 : トイレットペーパー、ウェットティッシュ、マスクなど、衛生管理に必要なアイテムも忘れずに用意しましょう。



⑦ 貴重品 : 身分証明書や現金など、必要な貴重品をまとめておくことが大切です。



⑧ 衣類・下着類 : 着替えや防寒具も必要です。特に季節に応じた服装を考慮しましょう。



⑨ 携帯ラジオ : 災害時の情報収集に役立ちます。電池式のものを選ぶと良いでしょう。



⑩ 季節用品 : 季節に応じた防寒具や虫除けなども考慮する必要があります。

