

減災グッズを備えよう!

① いつもケータイ

- ① 非常持ち出し
- ② 安心ストック

チェックリスト

活用版



今回チェックした日: 年 月 日

次回チェックする予定の日: 年 月 日

family

name

新しい用紙が必要な時はダウンロードしよう! www.dri.ne.jp

阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

このリストは1995年17月1日に起こった阪神・淡路大震災の被災経験者の声を反映させて作った「非常持ち出し品リスト」を、その後17年以上の月日が流れる中で変化してきた社会情勢や、進展した防災・減災の知恵を考慮し入れ、誰もが自分の備えをはじめするためのガイドとなるよう改定したものです。これを使って巨大地震をはじめ、いつかは遭遇するかもしれない自然災害への備えを進めてください。
【この用紙はダウンロード・コピーして、減災の啓発にご活用ください。】(できましたら活用の実績をEメールでご報告ください。kikaku@dri.ne.jp)

リニューアル新版 ver.1 20120422
編集:ひとぼう未来センター
発行:阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

●非常時に備える 3 ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。

0 次 いつもケータイ!

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう! いつでもどこで被災するか分からない災いへの安心感を持ち歩こう。



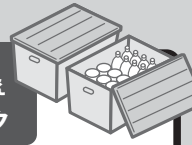
1 次 非常持ち出し品

家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう! とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。
●被災の1日、命が安全なところへ逃げるときにはこれだけは持っていたい、という最低限の備え。
●合わせて「現金」を持って逃げられる備えも。
●どこに置く? 玄関・寝室……持ち出しやすいところに車のトランクに準備を置くのも良い。



2 次 安心ストック

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備えよう!
●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。
●飲食など消耗品は、少なくとも3日間分を備えたい。
●ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。



●グッズを揃える心がけ、4つ。

1年に2回は、チェックしよう!

- 次のチェック日を決めておこう。
- 飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
- 保存食品は交換の際に試食しよう。
- 衣類など、季節で変わる必需品を取り替えるために、年2回、春と秋。

使い方を覚えよう、身につけよう!

- つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられよう機会を持つとう。
- ロープの結び方
- 簡易トイレのつかい方
- 救急箱の中身。ケガの手当。
- 三角巾のつかい方
- 簡易防寒具(サバイバルブランケット)……etc.

日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう!

- 日用品に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
- 新聞紙、ラップ、ビニール袋……
- これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。
- 情報をウェブサイトなどで入手・確認してみよう。

「自助」に加えて、「共助」の備えも。

- いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
- 自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
- 地域の防災訓練に参加しよう。

備えを進める 減災グッズ チェックリスト

0 1 2 3
持ち出し 持ち出し 持ち出し 持ち出し
に記入の○は0、1、2次のどの備えとするべきかを検討した補足情報です。

○を参考に、あなた自身、あなたの家庭、通勤・通学先の備えを検討してください。

あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用ください。

分類	品目	0 1 2			メモ
		持ち出し	持ち出し	持ち出し	
基本品目	バッグ	○	○		
	水	○	○		0次:500ml、1次:一人1.5ℓ程度
食	携帯食	○	○		チョコレート、キャンデー、栄養補助・調整食品など。
	非常食	○	○		乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの。
装備	ヘルメット・防災ずきん・帽子など	○	○		頭を保護して逃げるもの。
	ホイッスル	○			
	手袋(作業用)		○		革製など丈夫な素材のもの。
	運動靴		○		
道具	懐中電灯(予備電池・電源も)	○	○		0次はミニライト等携帯用。発電・充電式も参照。
	万能ナイフ類		○		ハサミ、ナイフ、カンキリなどの場合ツールが便利。
	ロープ(10m)		○		救助、避難ばしこの代用。重量を支えられる太さ。
情報	携帯ラジオ(予備電池も)	○	○		省電機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯型。1次・2次ではスピーカー付きが良い。
	携帯電話(充電器・バッテリーも)	○	○		
	連絡メモ・備えリスト	○	○		
	身分証明書(そのコピー)	○	○		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など。
	筆記用具(メモ帳とペン)	○	○		
	油性マジック(太)		○		伝言を書く。
	現金(10円硬貨含む)	○	○		公衆電話用に10円、100円玉が必要。携帯・自宅電話がつかない時。

分類	品目	0 1 2			メモ
		持ち出し	持ち出し	持ち出し	
基本品目	救急		○	○	消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに、救急袋。
	毛抜き			○	どけ抜き、ピンセットとして使える。
	持病薬・常備薬		○	○	合わせて処方箋のコピーも。
衛生	マスク	○	○		防疫用としても重要。
	簡易トイレ	○	○		非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。
	ティッシュペーパー・トイレトペーパー	○	○		トイレトペーパーは汎用性が高い。
	ウェットティッシュ		○	○	水がない時、役に立つ。
防寒	使い捨てカイロ		○		
	サバイバルブランケット		○		非常時の軽量簡易防寒具
汎用	ハンカチ(大判)・手ぬぐい		○		
	タオル		○	○	汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用性。
	安全ピン		○	○	タオルを留めて下着の代用として使うこともできる
	ポリ袋		○	○	大小あわせて10枚程度。汎用性が高い。
外国人など	ライター(マッチでも)		○		暖房器具への点火などにマッチよりも使い勝手が良い。
	布ガムテープ		○		多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、利便あり。
			○		

分類	品目	0 1 2			メモ
		持ち出し	持ち出し	持ち出し	
貴重品	予備鍵(家・車等)				
	予備メガネ・コンタクトレンズ				
	通帳・証券類のコピー				
女性	生理用品(おりものシート)				備の手当て等、ガーゼの代用としても要する。
	防犯ブザー				
	くし・ブラシ、鏡				
	化粧品				
高齢者	髪の毛をくるくるゴム				お風呂に入れない時、髪をまとめれば不衛生が軽減される。
	介護手帳				
乳幼児	紙おむつ				
	介護用品				
	入れ歯				
	補聴器				
障害者・外国人など	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
	清浄綿				
	バスタオル				
	紙おむつ				
ペット	だっこ紐				
	母子手帳				
	障害者手帳				
	助けを求めめる手段				
ペット	移動を助ける手段				
	情報を得る手段				
	コミュニケーションを助ける手段				
	落ち着ける・安心できるもの				
ペット	要介護者と確認できる外装				
	ペット用品				

分類	品目	0 1 2			メモ
		持ち出し	持ち出し	持ち出し	
備蓄する生活用品目	衣類			○	季節・現在の状況により、必要な数量を要する。
	毛布			○	
	雨具(ポンチョ・雨合羽など)	○	○		雨具が壊れやすい。持ち運びしやすい。防水性も要する。
	保存食類		○	○	お米、乾パン、缶詰、インスタント食品、缶詰など。嗜好とも照らし、
住	塩・調味料			○	減・ストレスなど。
	食器類(皿・コップ・箸・フォーク・スプーン)			○	食器が壊れやすい。洗いやすい。清潔な状態に保つ。
	ラップ			○	食器を覆って汚れを防ぐ。清潔な状態に保つ。
	アルミホイル			○	
あると便利・汎用的	缶切り			○	
	カセットコンロ・ボンベ			○	
	鍋			○	
	歯磨きセット・洗口剤			○	
	石けん			○	
	ドライシャンプー			○	
	重曹			○	湯洗スプレー、掃除用など、多用途に使える。
	ふろしき	○	○		汚れたものを、乾いて消毒剤などで洗剤がない。
	予備電池(バッテリー)			○	
	工具類			○	ジャッキ、バール等。
	地図(避難用・帰宅支援用などの)			○	
	新聞紙・ダンボール			○	
	ローソク			○	電気がない、暖かい時に長時間の灯りに、必需品はこれだけでも有用の上、
	非常用給水袋・タンク類			○	水を浄水、蓄える。
	キッチンペーパー			○	
	ホワイトボード			○	メモ書き、情報伝達などに、紙や物理が不足する時に代用される。
	さらしの布			○	汚染の多い、汚らわしいものにも。
	スリッパ			○	避難所での上履きとして。
	蚊取り線香			○	夏場の避難生活が暑くなる場合、
				○	蚊取り線香は、避難所での上履きとして。