

減災グッズを備えよう!

①いつもケータイ ②非常持ち出し ③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

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た社会情勢や、進展した防災・減災の知恵を考慮に入れ、誰もが自分の備えをはじめ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みてください。
 [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)

リニエール新版 ver.1 20120422
 編集:ひとほう未来センター
 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次の備え 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次の備え 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、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っている、という最低限の備え。
 ●合わせて頭・足元を守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、車のトランクに予備を置くのも良い。

2次の備え 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蓄しよう!
 ●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめて取り出しやすく、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~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ような機会を持つよう。
 ・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!

■日用的に使うものは、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ででも入手・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
 携帯 持出 備蓄
 に記入の○は、0、1、2次のどの備えとす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 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ
基本品目	バック				
	非常持ち出し袋				
	水				0次:500ml、1次:一人1.5L程度
	食				チョコレート、キャンディー、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				頭を保護して逃げるもの。
	ヘルメット・防災ずきん・帽子など				
	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				
	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。
	道具				
	万能ナイフ類				ハサミ、ナイフ、カンキリなどの複合ツールが便利。
	ロープ (10m)				救助、避難はこの代用。
	情報				
	携帯ラジオ (予備電池も)				緊急機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0回は緊急機能。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 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ
基本品目	救急				
	救急用品セット				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				防塵用としても重要。
	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。
	ビニールシート類(ジージョイント・ブルーシート)				
	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 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ
個別に検討する品目	貴重品				
	予備鍵 (家・車等)				
	予備メガネ・コンタクトレンズ				
	通帳・証書類のコピー				
	印鑑				
	女性				
	生理用品(おりものシート)				袋の手当て等、ガーゼの代用としても重宝する。
	防犯ブザー				
	くし・ブラシ、鏡				
	化粧品				
	髪の毛をくるくるゴム				お風呂に入れない時、髪をまとめれば不快感が軽減される。
	高齢者				
	介護手帳				
	紙おむつ				
	介護用品				
	入れ歯				
	補聴器				
	乳幼児				
	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
	清浄綿				
	バスタオル				
	紙おむつ				
	だっこ紐				
	母子手帳				
	障害者・外国人など				
	障害者手帳				ホイッスル、サイン等、など
	助けを求める手段				杖、白いテープ、おんぶひも、など
	移動を助ける手段				ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など
	情報を得る手段				緊急用、レスキュー、ヨミヨミコミュニケーションボード、など
	コミュニケーションを助ける手段				お風呂に入れない時、髪をまとめれば不快感が軽減される。
	落ち着ける・安心できるもの				
	要援護者と確認できる外装				ゼッケン、ワッペン、など
	ペット				
	ペット用品				迷子札、など

分類	品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ
備蓄する生活用品目	衣				
	衣類				季節・個々の状況により、必要や物、数量を計画。
	毛布				
	雨具 (ポンチョ・雨合羽 など)				両手が使える作業しやすい、防塵性にもなる。
	食				
	保存食類				お米、乾・缶、豆、調味料、乾パン、缶詰、缶詰、インスタント食品、缶詰類など、嗜好とも照らして。
	塩・調味料				
	食器類(皿・コップ・箸・フォーク・スプーン)				紙・ステンレスなど。
	ラップ				食器に密着して用いると水や油が付きにくく、貴重な水の節約になる。汎用的。
	アルミホイル				
	缶切り				
	カセットコンロ・ボンベ				
	鍋				
	住				
	歯磨きセット・洗口剤				
	石けん				
	ドライシャンプー				清潔なブレンド、掃除用など、多用途に使える。
	重曹				何かを包む、乾いて防菌対策などに汎用性が高い。
	ふるしき				
	予備電池(バッテリー)				
	工具類				ジャッキ、バール等。
	あると便利・汎用的				
	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、使えない時に長時間の灯りに火曜はくれくれ用の上。
	非常用給水袋・タンク類				水を貯め、蓄える。
	キッチンペーパー				
	ホワイトボード				メモ掲示、情報伝達などに、紙や黒板が不足する時にあれば便利。
	さらしの布				洗濯物、乾かすのに、紙や黒板が不足する時にあれば便利。
	スリッパ				避難所での上履きとして。
	蚊取り線香				避難所の蚊取り線香が断片となった場合に備え。