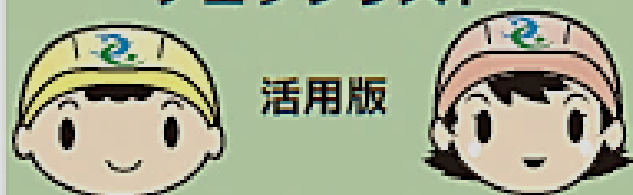


# 減災グッズを備えよう!

- 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 \_\_\_\_\_

新しい情報が追加されたダウンロードはこちら [www.dri.na.jp](http://www.dri.na.jp)

DRP・防災未来センター 人と防災未来センター

このリストは2006年12月に策定された「防災・減災対策推進計画」に基づき作成された「減災持ち出し品リスト」を、その後の17年間の月日経緯の中で変更した。避難者や被災者の生活支援や、避難生活の確保を目的とし、避難生活の備えを促すためのガイドとなるよう改訂した。このリストは、避難生活の準備を進めるための目安として活用してほしい。また、このリストは、避難生活の準備を進めるための目安として活用してほしい。また、このリストは、避難生活の準備を進めるための目安として活用してほしい。

リニューアル版 2023年4月  
編集: ひと防災未来センター  
発行: 防災・減災対策推進計画 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、携帯ができてしまうものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう! いつどこでも確認するかわからない安心への安心感を身につけよう。

#### 1次の備え 非常持ち出し品

家族や勤務先...1日の多くを過ごす職場には「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パック。  
●家族の1日、自分が生活する上での最低限の必需品は1パックに収めよう。  
●家族の1日、自分が生活する上での最低限の必需品は1パックに収めよう。  
●家族の1日、自分が生活する上での最低限の必需品は1パックに収めよう。

#### 2次の備え 安心ストック

非常時、ライフラインが断絶。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!  
●キャッチャー、押し入れ、クローゼットなどに、ケースに入れたお米や乾パン、缶詰、ミネラルウォーター、乾電池などを備えよう。  
●家族の1日、自分が生活する上での最低限の必需品は1パックに収めよう。  
●家族の1日、自分が生活する上での最低限の必需品は1パックに収めよう。

### ●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!
- 家族のチェック日を決めておこう。食料・食品の賞味期限、薬品や電機の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの役割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、身体で覚えらるる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
  - 簡易防雨具(サイバゲランケット)のつかい方

- #### 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つ。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...
  - これまでの防災経験者の声から、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。
- いざという時は頼りも、助け、助けられる立場になる可能性がある。お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。
  - 地域の防災組織に参加しよう。

## 備えを進める 減災グッズ チェックリスト

分類	品目	0次 準備	1次 準備	2次 準備	メモ
基本品目	バッグ	非常持ち出し品			
	水	飲料水			2000ml、1人1人1日必要
		炊飯食			炊飯器、お米、お水など
	食	非常食			賞味期限、消費期限を確認
		ヘルメット・防災ずきん・帽子など			着用時に確認する
		ホイッスル			
		手袋 (作業用)			
	避難	濡れ紙			
		懐中電灯 (充電電池 電池)			
	道具	万能ナイフ類			
ロープ (10m)					
情報	携帯ラジオ (充電電池)				
	携帯電話 (充電器・バッテリー)				
	連絡メモ・備えリスト				
	身分証明書 (他のコピー)				
	筆記用具(メモ帳とペン)				
	減価マシナ(火)				
	現金 (1万円程度)				

## 0次・1次・2次の備えを個別に確認するチェックリスト

分類	品目	0次 準備	1次 準備	2次 準備	メモ
救急	救急用品セット				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	毛毯				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	持病薬・常備薬				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
衛生	マスク				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	簡易トイレ				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	ティッシュペーパー・トイレペーパー				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
防寒	ウェットティッシュ				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	使い捨てカイロ				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
汎用	サイバゲランケット				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	ハンカチ(大判・手ぬぐい)				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
生活	タオル				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	安全ピン				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	ポリ袋				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	ビニールシート(車・バイク用)				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	ライター(ケムス)				家族、職場、車、自宅など、用途別準備
	布ガムテープ				家族、職場、車、自宅など、用途別準備

## 0次・1次・2次の備えを個別に確認するチェックリスト

分類	品目	0次 準備	1次 準備	2次 準備	メモ
貴重品	予備鍵(家・車等)				
	予備メガネ・コンタクトレンズ				
	通帳・印鑑類のコピー				
女性	生理用品(おりのシート)				
	常備薬				
高齢者	介護手帳				
	緊急連絡先				
	介護用品				
乳幼児	授乳用乳筒・哺乳瓶				
	消毒薬				
	バスタオル				
障害者・外国人など	緊急連絡先				
	緊急連絡先				
	緊急連絡先				
ペット	ペット用品				

## 必要な品目によって必要な数量・品目の3ステップをプランニングしよう

分類	品目	0次 準備	1次 準備	2次 準備	メモ
衣	衣類				
	毛布				
	風呂(ボットン・風呂釜など)				
食	非常食類				
	調味料				
	食器類(お茶・お湯・お水・お風呂)				
住	ラップ				
	アルミホイル				
	お風呂				
あると便利・汎用的	簡易トイレ				
	簡易トイレ				
	簡易トイレ				