

# 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

新しい用紙が必要な時はダウンロードしよう! [www.dri.ne.jp](http://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1月17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、減災の啓蒙にご活用ください。】(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)

2015年8月1日 一部加工 西成区役所  
 リニューアル新版 ver.1 20120422  
 編集:ひとぼう未来サークル  
 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わ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ときにこれだけは持っていたい、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。  
 ●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、身体で覚えらるるような機会を持つ。
  - ・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、地域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。
  - 被害想定、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。

### ●どこに逃げるか、確認しておこう!

■地域などで決めた一時避難場所 =

■最寄りの災害時避難所 =

■家族で連絡が取り合えない時に約束しておく待ち合わせ場所:

- ・普段の生活をしている時 =
- ・旅行に出かけている時 =

■非常時の連絡先・電話番号

なまえ  TEL

なまえ  TEL

なまえ  TEL

■memo 大切な情報

## 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
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	バッグ			○	
	非常持ち出し袋			○	
水	飲料水	○	○	○	0次:500ml、1次:一人1.5ℓ程度
	食				
食	携帯食	○	○	○	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・調理など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			○	
	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、避難はしごの代用。体重を支えられる太さ。
情報	携帯ラジオ(予備電池も)	○	○		複合機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯性重視。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
		携帯	持出	備蓄	
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			○	とげ抜き、ピンセットとして使える。
衛生	持病薬・常備薬		○	○	合わせて処方箋のコピーも。
	マスク		○	○	防寒用としても重要。
防寒	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・トイレペーパー		○	○	トイレ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。
汎用	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
個別に検討する品目	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、高い汎用度。
	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。
	タオル		○	○	汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用度。
	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。
	ハンカチ(大判)・手ぬぐい		○		
貴重品	予備鍵(家・車等)				
女性	予備メガネ・コンタクトレンズ				
	通帳・証書類のコピー				
高年齢者	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重要。
	防犯ブザー				
乳幼児	くし・ブラシ、鏡				
	化粧品				
障がい者・外国人など	髪の手をくくるゴム				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。
	介護手帳				
ペット	紙おむつ				
	介護用品				
ペット	入れ歯				
	補聴器				
ペット	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
	清潔綿				
ペット	バスタオル				
	紙おむつ				
ペット	だっこ紐				
	母子手帳				
ペット	障害者手帳				
	助けを求める手段				ホイッスル、サイレン、など
ペット	移動を助ける手段				杖、白いテープ、おんぶひも、など
	情報を得る手段				ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など
ペット	コミュニケーションを助ける手段				筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボード、など
	落ち着ける・安心できるもの				お気に入りのグッズ、など
ペット	要支援者と確認できる外装				ゼッケン、フッペン、など
	ペット用品				遠子札、など

分類	品目	0	1	2	メモ
		携帯	持出	備蓄	
備蓄する生活用品目	衣				
	衣類			○	季節・個々の状況により、必要な物、数量を判断。
	毛布			○	
食	雨具(ポンチョ・雨合羽など)	○	○		両手が使え作業しやすい、防寒にもなる。
	保存食類			○	お米、乾・干物、豆、雑穀類、乾パン、アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類など。嗜好とも照らして。
住	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			○	食器に巻いて用いると洗わずに済み、貴重な水の節約になる。汎用的。
	アルミホイル			○	
	缶切り			○	
あると便利・汎用的	カセットコンロ・ボンベ			○	
	鍋			○	
あると便利・汎用的	歯磨きセット・洗口剤			○	
	石けん			○	
あると便利・汎用的	ドライシャンプー			○	
	重曹			○	消臭スプレー、掃除用など、多用途に使える。
あると便利・汎用的	ふるしき	○	○		何かを包む、巻いて防寒対策など汎用性が高い。
	予備電池(バッテリー)			○	
あると便利・汎用的	工具類			○	ジャッキ、バール等。
	地図(避難用・帰宅支援用などの)			○	
あると便利・汎用的	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、火事にはくれぐれも用心の上、水を運ぶ、薪える。
あると便利・汎用的	非常用給水袋・タンク類			○	
	キッチンペーパー			○	
あると便利・汎用的	ホワイトボード			○	メモ用紙、情報伝達などに、紙や物資が不足する時にあれば便利。
	さらしの布			○	汎用度が高い。抱っこ紐代わりに。
あると便利・汎用的	スリッパ			○	避難所での上履きとして。
	蚊取り線香			○	夏場の避難生活が野外となった場合に備えて。