



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

チエツクリスト



活用版

今回チエツクリした日: 年 月 日

次回チエツクリする予定の日: 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

①ヤマオリ

③ヤマオリ

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年以上の日経が流れる中で変化した社会情勢や、進展した防災・減災の知識を考慮に入れ、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。これを使って自地震害をはじめ、いっかつは連動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、減災の準備にご活用ください。】(でましましたら活用用紙をメールでご報告ください。kikaku@dri.ne.jp)

●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! いっかつどこで被災するかわからない災害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パック。これだけ持っていれば、いっかつどこでも最低限の備え。●合わせて即・足元を守って逃げられる備えも。●どこに置く? 玄関・浴室……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。●飲食物は、少量でも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、安心なセットを揃えよう。

●どこに逃げるか、確認しておこう!

- 町内・自治会などが決めた避難所 =
- 市町村が指定する避難所 =
- 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

①ヤマオリ

③ヤマオリ

「自助」に加えて、「共助」の備えも。

- いざという時は誰もか、助けが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。

日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう!

- 日常的に使うものは、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。

①ヤマオリ

③ヤマオリ

備えを進める 減災グッズ チエツクリスト

分類	品目	0	1	2	メモ
基本品目	非常持ち出し袋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0.5L:500mlパック、1次・1人1.5リットル
	食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	チョコレート、キャンディー、菓料、缶詰、缶詰食品など、そのまま食べられるもの。
	非常食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	乾パンなど、水調理なしで食べられるもの。
装備	ヘルメット・防災ずきん・帽子など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭を保護して逃げるもの。
	ホイッスル	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	緊急など必要な素材のもの。
	手袋(作業用)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
道具	運動靴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	懐中電灯(予備電池・電池も)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0.2はミニライト等携帯用、充電・充電も参照。
	万能ナイフ類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ハサミ、ナイフ、カンキリなどの機能ツールが便利。
情報	ロープ(10m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	救助、避難などの代用、避難所を確保する際に必要。
	携帯ラジオ(予備電池も)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	災害発生時に必要な情報を受け取れる。
	携帯電話(充電器・バッテリーも)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1.5V・2.5V・3V・4.5V・5V・6V・7.5V・9V・12V・15V・18V・24V・30V・36V・42V・48V・54V・60V・66V・72V・78V・84V・90V・96V・102V・108V・114V・120V・126V・132V・138V・144V・150V・156V・162V・168V・174V・180V・186V・192V・198V・204V・210V・216V・222V・228V・234V・240V・246V・252V・258V・264V・270V・276V・282V・288V・294V・300V・306V・312V・318V・324V・330V・336V・342V・348V・354V・360V・366V・372V・378V・384V・390V・396V・402V・408V・414V・420V・426V・432V・438V・444V・450V・456V・462V・468V・474V・480V・486V・492V・498V・504V・510V・516V・522V・528V・534V・540V・546V・552V・558V・564V・570V・576V・582V・588V・594V・600V・606V・612V・618V・624V・630V・636V・642V・648V・654V・660V・666V・672V・678V・684V・690V・696V・702V・708V・714V・720V・726V・732V・738V・744V・750V・756V・762V・768V・774V・780V・786V・792V・798V・804V・810V・816V・822V・828V・834V・840V・846V・852V・858V・864V・870V・876V・882V・888V・894V・900V・906V・912V・918V・924V・930V・936V・942V・948V・954V・960V・966V・972V・978V・984V・990V・996V・1002V・1008V・1014V・1020V・1026V・1032V・1038V・1044V・1050V・1056V・1062V・1068V・1074V・1080V・1086V・1092V・1098V・1104V・1110V・1116V・1122V・1128V・1134V・1140V・1146V・1152V・1158V・1164V・1170V・1176V・1182V・1188V・1194V・1200V・1206V・1212V・1218V・1224V・1230V・1236V・1242V・1248V・1254V・1260V・1266V・1272V・1278V・1284V・1290V・1296V・1302V・1308V・1314V・1320V・1326V・1332V・1338V・1344V・1350V・1356V・1362V・1368V・1374V・1380V・1386V・1392V・1398V・1404V・1410V・1416V・1422V・1428V・1434V・1440V・1446V・1452V・1458V・1464V・1470V・1476V・1482V・1488V・1494V・1500V・1506V・1512V・1518V・1524V・1530V・1536V・1542V・1548V・1554V・1560V・1566V・1572V・1578V・1584V・1590V・1596V・1602V・1608V・1614V・1620V・1626V・1632V・1638V・1644V・1650V・1656V・1662V・1668V・1674V・1680V・1686V・1692V・1698V・1704V・1710V・1716V・1722V・1728V・1734V・1740V・1746V・1752V・1758V・1764V・1770V・1776V・1782V・1788V・1794V・1800V・1806V・1812V・1818V・1824V・1830V・1836V・1842V・1848V・1854V・1860V・1866V・1872V・1878V・1884V・1890V・1896V・1902V・1908V・1914V・1920V・1926V・1932V・1938V・1944V・1950V・1956V・1962V・1968V・1974V・1980V・1986V・1992V・1998V・2004V・2010V・2016V・2022V・2028V・2034V・2040V・2046V・2052V・2058V・2064V・2070V・2076V・2082V・2088V・2094V・2100V・2106V・2112V・2118V・2124V・2130V・2136V・2142V・2148V・2154V・2160V・2166V・2172V・2178V・2184V・2190V・2196V・2202V・2208V・2214V・2220V・2226V・2232V・2238V・2244V・2250V・2256V・2262V・2268V・2274V・2280V・2286V・2292V・2298V・2304V・2310V・2316V・2322V・2328V・2334V・2340V・2346V・2352V・2358V・2364V・2370V・2376V・2382V・2388V・2394V・2400V・2406V・2412V・2418V・2424V・2430V・2436V・2442V・2448V・2454V・2460V・2466V・2472V・2478V・2484V・2490V・2496V・2502V・2508V・2514V・2520V・2526V・2532V・2538V・2544V・2550V・2556V・2562V・2568V・2574V・2580V・2586V・2592V・2598V・2604V・2610V・2616V・2622V・2628V・2634V・2640V・2646V・2652V・2658V・2664V・2670V・2676V・2682V・2688V・2694V・2700V・2706V・2712V・2718V・2724V・2730V・2736V・2742V・2748V・2754V・2760V・2766V・2772V・2778V・2784V・2790V・2796V・2802V・2808V・2814V・2820V・2826V・2832V・2838V・2844V・2850V・2856V・2862V・2868V・2874V・2880V・2886V・2892V・2898V・2904V・2910V・2916V・2922V・2928V・2934V・2940V・2946V・2952V・2958V・2964V・2970V・2976V・2982V・2988V・2994V・3000V・3006V・3012V・3018V・3024V・3030V・3036V・3042V・3048V・3054V・3060V・3066V・3072V・3078V・3084V・3090V・3096V・3102V・3108V・3114V・3120V・3126V・3132V・3138V・3144V・3150V・3156V・3162V・3168V・3174V・3180V・3186V・3192V・3198V・3204V・3210V・3216V・3222V・3228V・3234V・3240V・3246V・3252V・3258V・3264V・3270V・3276V・3282V・3288V・3294V・3300V・3306V・3312V・3318V・3324V・3330V・3336V・3342V・3348V・3354V・3360V・3366V・3372V・3378V・3384V・3390V・3396V・3402V・3408V・3414V・3420V・3426V・3432V・3438V・3444V・3450V・3456V・3462V・3468V・3474V・3480V・3486V・3492V・3498V・3504V・3510V・3516V・3522V・3528V・3534V・3540V・3546V・3552V・3558V・3564V・3570V・3576V・3582V・3588V・3594V・3600V・3606V・3612V・3618V・3624V・3630V・3636V・3642V・3648V・3654V・3660V・3666V・3672V・3678V・3684V・3690V・3696V・3702V・3708V・3714V・3720V・3726V・3732V・3738V・3744V・3750V・3756V・3762V・3768V・3774V・3780V・3786V・3792V・3798V・3804V・3810V・3816V・3822V・3828V・3834V・3840V・3846V・3852V・3858V・3864V・3870V・3876V・3882V・3888V・3894V・3900V・3906V・3912V・3918V・3924V・3930V・3936V・3942V・3948V・3954V・3960V・3966V・3972V・3978V・3984V・3990V・3996V・4002V・4008V・4014V・4020V・4026V・4032V・4038V・4044V・4050V・4056V・4062V・4068V・4074V・4080V・4086V・4092V・4098V・4104V・4110V・4116V・4122V・4128V・4134V・4140V・4146V・4152V・4158V・4164V・4170V・4176V・4182V・4188V・4194V・4200V・4206V・4212V・4218V・4224V・4230V・4236V・4242V・4248V・4254V・4260V・4266V・4272V・4278V・4284V・4290V・4296V・4302V・4308V・4314V・4320V・4326V・4332V・4338V・4344V・4350V・4356V・4362V・4368V・4374V・4380V・4386V・4392V・4398V・4404V・4410V・4416V・4422V・4428V・4434V・4440V・4446V・4452V・4458V・4464V・4470V・4476V・4482V・4488V・4494V・4500V・4506V・4512V・4518V・4524V・4530V・4536V・4542V・4548V・4554V・4560V・4566V・4572V・4578V・4584V・4590V・4596V・4602V・4608V・4614V・4620V・4626V・4632V・4638V・4644V・4650V・4656V・4662V・4668V・4674V・4680V・4686V・4692V・4698V・4704V・4710V・4716V・4722V・4728V・4734V・4740V・4746V・4752V・4758V・4764V・4770V・4776V・4782V・4788V・4794V・4800V・4806V・4812V・4818V・4824V・4830V・4836V・4842V・4848V・4854V・4860V・4866V・4872V・4878V・4884V・4890V・4896V・4902V・4908V・4914V・4920V・4926V・4932V・4938V・4944V・4950V・4956V・4962V・4968V・4974V・4980V・4986V・4992V・4998V・5004V・5010V・5016V・5022V・5028V・5034V・5040V・5046V・5052V・5058V・5064V・5070V・5076V・5082V・5088V・5094V・5100V・5106V・5112V・5118V・5124V・5130V・5136V・5142V・5148V・5154V・5160V・5166V・5172V・5178V・5184V・5190V・5196V・5202V・5208V・5214V・5220V・5226V・5232V・5238V・5244V・5250V・5256V・5262V・5268V・5274V・5280V・5286V・5292V・5298V・5304V・5310V・5316V・5322V・5328V・5334V・5340V・5346V・5352V・5358V・5364V・5370V・5376V・5382V・5388V・5394V・5400V・5406V・5412V・5418V・5424V・5430V・5436V・5442V・5448V・5454V・5460V・5466V・5472V・5478V・5484V・5490V・5496V・5502V・5508V・5514V・5520V・5526V・5532V・5538V・5544V・5550V・5556V・5562V・5568V・5574V・5580V・5586V・5592V・5598V・5604V・5610V・5616V・5622V・5628V・5634V・5640V・5646V・5652V・5658V・5664V・5670V・5676V・5682V・5688V・5694V・5700V・5706V・5712V・5718V・5724V・5730V・5736V・5742V・5748V・5754V・5760V・5766V・5772V・5778V・5784V・5790V・5796V・5802V・5808V・5814V・5820V・5826V・5832V・5838V・5844V・5850V・5856V・5862V・5868V・5874V・5880V・5886V・5892V・5898V・5904V・5910V・5916V・5922V・5928V・5934V・5940V・5946V・5952V・5958V・5964V・5970V・5976V・5982V・5988V・5994V・6000V・6006V・6012V・6018V・6024V・6030V・6036V・6042V・6048V・6054V・6060V・6066V・6072V・6078V・6084V・6090V・6096V・6102V・6108V・6114V・6120V・6126V・6132V・6138V・6144V・6150V・6156V・6162V・6168V・6174V・6180V・6186V・6192V・6198V・6204V・6210V・6216V・6222V・6228V・6234V・6240V・6246V・6252V・6258V・6264V・6270V・6276V・6282V・6288V・6294V・6300V・6306V・6312V・6318V・6324V・6330V・6336V・6342V・6348V・6354V・6360V・6366V・6372V・6378V・6384V・6390V・6396V・6402V・6408V・6414V・6420V・6426V・6432V・6438V・6444V・6450V・6456V・6462V・6468V・6474V・6480V・6486V・6492V・6498V・6504V・6510V・6516V・6522V・6528V・6534V・6540V・6546V・6552V・6558V・6564V・6570V・6576V・6582V・6588V・6594V・6600V・6606V・6612V・6618V・6624V・6630V・6636V・6642V・6648V・6654V・6660V・6666V・6672V・6678V・6684V・6690V・6696V・6702V・6708V・6714V・6720V・6726V・6732V・6738V・6744V・6750V・6756V・6762V・6768V・6774V・6780V・6786V・6792V・6798V・6804V・6810V・6816V・6822V・6828V・6834V・6840V・6846V・6852V・6858V・6864V・6870V・6876V・6882V・6888V・6894V・6900V・6906V・6912V・6918V・6924V・6930V・6936V・6942V・6948V・6954V・6960V・6966V・6972V・6978V・6984V・6990V・6996V・7002V・7008V・7014V・7020V・7026V・7032V・7038V・7044V・7050V・7056V・7062V・7068V・7074V・7080V・7086V・7092V・7098V・7104V・7110V・7116V・7122V・7128V・7134V・7140V・7146V・7152V・7158V・7164V・7170V・7176V・7182V・7188V・7194V・7200V・7206V・7212V・7218V・7224V・7230V・7236V・7242V・7248V・7254V・7260V・7266V・7272V・7278V・7284V・7290V・7296V・7302V・7308V・7314V・7320V・7326V・7332V・7338V・7344V・7350V・7356V・7362V・7368V・7374V・7380V・7386V・7392V・7398V・7404V・7410V・7416V・7422V・7428V・7434V・7440V・7446V・7452V・7458V・7464V・7470V・7476V・7482V・7488V・7494V・7500V・7506V・7512V・7518V・7524V・7530V・7536V・7542V・7548V・7554V・7560V・7566V・7572V・7578V・7584V・7590V・7596V・7602V・7608V・7614V・7620V・7626V・7632V・7638V・7644V・7650V・7656V・7662V・7668V・7674V・7680V・7686V・7692V・7698V・7704V・7710V・7716V・7722V・7728V・7734V・7740V・7746V・7752V・7758V・7764V・7770V・7776V・7782V・7788V・7794V・7800V・7806V・7812V・7818V・7824V・7830V・7836V・7842V・7848V・7854V・7860V・7866V・7872V・7878V・7884V・7890V・7896V・7902V・7908V・7914V・7920V・7926V・7932V・7938V・7944V・7950V・7956V・7962V・7968V・7974V・7980V・7986V・7992V・7998V・8004V・8010V・8016V・8022V・8028V・8034V・8040V・8046V・8052V・8058V・8064V・8070V・8076V・8082V・8088V・8094V・8100V・8106V・8112V・8118V・8124V・8130V・8136V・8142V・8148V・8154V・8160V・8166V・8172V・8178V・8184V・8190V・8196V・8202V・8208V・8214V・8220V・8226V・8232V・8238V・8244V・8250V・8256V・8262V・8268V・8274V・8280V・8286V・8292V・8298V・8304V・8310V・8316V・8322V・8328V・8334V・8340V・8346V・8352V・8358V・8364V・8370V・8376V・8382V・8388V・8394V・8400V・8406V・8412V・8418V・8424V・8430V・8436V・8442V・8448V・8454V・8460V・8466V・8472V・8478V・8484V・8490V・8496V・8502V・8508V・8514V・8520V・8526V・8532V・8538V・8544V・8550V・8556V・8562V・8568V・8574V・8580V・8586V・8592V・8598V・8604V・8610V・8616V・8622V・8628V・8634V・8640V・8646V・8652V・8658V・8664V・8670V・8676V・8682V・8688V・8694V・8700V・8706V・8712V・8718V・8724V・8730V・8736V・8742V・8748V・8754V・8760V・8766V・8772V・8778V・8784V・8790V・8796V・8802V・8808V・8814V・8820V・8826V・8832V・8838V・8844V・8850V・8856V・8862V・8868V・8874V・8880V・8886V・8892V・8898V・8904V・8910V・8916V・8922V・8928V・8934V・8940V・8946V・8952V・8958V・8964V・8970V・8976V・8982V・8988V・8994V・9000V・9006V・9012V・9018V・9024V・9030V・9036V・9042V・9048V・9054V・9060V・9066V・9072V・9078V・9084V・9090V・9096V・9102V・9108V・9114V・9120V・9126V・9132V・9138V・9144V・9150V・9156V・9162V・9168V・9174V・9180V・9186V・9192V・9198V・9204V・9210V・9216V・9222V・9228V・9234V・9240V・9246V・9252V・9258V・9264V・9270V・9276V・9282V・9288V・9294V・9300V・9306V・9312V・9318V・9