

減災グッズを備えよう!

0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

備えを進める 減災グッズ チェックリスト

0 1 2 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

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

●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

備えを進める 減災グッズ チェックリスト

0 1 2 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

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
		持帯	持出	備蓄	
基本品目	バッグ	○			
	水	○	○	○	日本:500ml、1次:一人1.5㍑程度
	食	○	○		チョコレート、キャンディー、果物・餅・保冷袋・保険食品など。
装備	非常食	○	○		乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べれるもの。
	ヘルメット・防災ズキン・帽子など	○			強を保護して泡するもの。
	ホイッスル	○			
道具	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・充電式も参考。
情報	万能ナイフ類	○			ハサミ、ナイフ、カンカリなどの複合ツールが便利。
	ロープ（10m）	○			救助・避難などの代用。危険を伴うもの太さ。
	携帯ラジオ（予備電池も）	○	○		音楽（ライト・機器類など）のものもある。手持機種は防爆機、1次2次ではスピーカー付きが多い。
連絡メモ・備えリスト	携帯電話（充電器・バッテリも）	○			
	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）	油性マジック（太）	○			伝言を書く。
	現金（10円硬貨含む）	○	○	○	公共交通機関用に10円玉が必要。携帯・自衛電話がつながらない時。

分類	品目	0 1 2			メモ
		持帯	持出	備蓄	
基本品目	救急	○	○		消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ほのぞうこう、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	○	○		とけ抜け、ビンセットとして使える。
	持病薬・常備薬	○	○	○	合せて処方箋のコピーも。
衛生	マスク	○	○	○	防寒用としても重要な。
	簡易トイレ	○	○	○	非常時ににおいて、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・トイレットペーパー	○	○	○	トイレットペーパーは汎用性が高い。
防寒	ウェットティッシュ	○	○		水がない時、涙に立つ。
	使い捨てカイロ	○	○		
	サバイバルブランケット	○			非常時の経量簡易防寒具。
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、下着の代用など高い汎用度。
	安全ピン	○	○		タオルを包めて下着の代用として使うこともできる
・ 外国人など	ポリ袋	○	○	○	大小あわせて10枚程。汎用性が高い。
	ピニールシート類（レジャーシート・ブルーシート）	○	○		
	ライター（マッチでも）	○			寝屋台への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。
障害者	布ガムテープ	○			多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、利便あります。
	ペット				ペット用品

分類	品目	0 1 2			メモ
		持帯	持出	備蓄	
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				
女性	印鑑				
	生理用品（おりものシート）				他の手当で客、ガーゼの代用としても使用する。
	防犯ブザー				
高齢者	くし・ブラシ・鏡				
	化粧品				
	髪の毛をくくるゴム				お風呂に入れない時、髪をまとめるには不向きが特徴される。
乳幼児	介護手帳				
	紙おむつ				
	介護用品				
住	入れ歯				
	補聴器				
	粉ミルク・哺乳瓶・離乳食				
備蓄する生活用品	清淨綿				
	バスタオル				
	紙おむつ				
食	だっこ紐				
	母子手帳				
	障害者手帳				
工具類	助けを求める手段				ハイキュー・サイレンなど
	移動を助ける手段				板・白いテーブ・おんぶひもなど
	情報を得る手段				ラジオ・ワイヤレス・飲料水など
あると便利・汎用的	コミュニケーションを助ける手段				年齢見付・レコード・コミュニケーションカードなど
	落ち着ける・安心できるもの				お風呂入りのグッズなど
	要援護者と確認できる外装				セッケン・タッパーなど
新規紙・ダンボール	ペット用品				迷子札など
	ローソク				
	非常用給水袋・タンク類				
地図・避難用・帰宅支援用などの	キッキンペーパー				
	ホワイトボード				
	さらしの布				洗濯液が良い・物干し用にしても
スリッパ	スリッパ				逆戻りでの履き目として
	蚊取り線香				夏場の虫生活が外となつた場合に活用。