

# 自分の身は自分で守る!

～大地震に備えておくこと～

- (0) いつもケータイ
- (1) 非常持出品
- (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



点線にそって、山折り、谷折りすると、ポケットサイズの本になるよ!!

早川地区防災会議

## 非常時に備える3ステップ

### 0次の備え いつもケータイ!

「非常持出品」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、身につけておこう!



### 1次の備え 非常持出品

被災の1日、命が安全なところに逃げる時に、持っていきたいという最低限の備え。

玄関・寝室など持ちやすいところに、物置や車のトランクに置くのも手。



### 2次の備え 安心ストック

ライフラインが止まった家で、避難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。

飲食など消耗品は、少なくとも3日分は備えたい。



## グッズをそろえる心がけ

### 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をチェックして、新しいものに交換しよう。
- 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。

### 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、自治会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。

## どこに逃げるか、確認しておこう!

■ 一時避難場所:

■ 広域避難場所:

■ 家族が連絡が取りあえない時に約束しておく  
待ち合わせ場所:

■ 非常時の連絡先

名前:  TEL:

名前:  TEL:

名前:  TEL:

### MEMO 大切な情報

【このチェックリストは、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター(<http://www.dri.ne.jp/>)の「減災チェックリスト」を元に作成しました】

## 備えを進める 減災グッズ チェックリスト

※表中に記入の○は、0・1・2次のどの備えを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。

分類	品目	0	1	2
		携帯	持出	備蓄
靴	非常持出し袋		○	
	飲料水(0次:500ml、1次:ひとり1.5L、2次:ひとり3L)	○	○	○
食	携帯食(チョコ、飴など)	○	○	
	非常食(水、調理なしで食べられるもの)		○	○
装備	ヘルメット		○	
	ホイッスル	○		
	手袋(皮手袋、軍手など)		○	
	運動靴		○	
道具	懐中電灯・電池(0次はミニライト)	○	○	○
	万能ナイフ類		○	
情報	ロープ(10m)		○	
	携帯ラジオ・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(コピー)	○	○	
	メモ帳・ペン		○	
	油性マジック(太)		○	
	現金(10円硬貨含む)	○	○	○

分類	品目	0	1	2
		携帯	持出	備蓄
救急	救急用品セット(消毒薬、ガーゼ、絆創膏、包帯、三角巾など)	○	○	
	毛抜き		○	○
	常備薬、持病薬	○	○	○
	マスク	○	○	○
衛生	簡易トイレ	○	○	○
	ティッシュ	○	○	○
	ウェットティッシュ		○	○
防寒	トイレトペーパー		○	○
	使い捨てカイロ	○	○	
その他	サバイバルブランケット		○	
	ハンカチ(大判)、手ぬぐい	○		
	タオル		○	○
	安全ピン	○	○	
	ポリ袋	○	○	○
	ブルーシート(レジャーシート)		○	○
	ライター(マッチ)		○	
	布ガムテープ		○	
	雨具(ポンチョ・カッパなど)	○	○	

分類	品目	0	1	2
		携帯	持出	備蓄
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			
	防犯ブザー			
	くし・ブラシ・鏡			
高齢者	化粧品			
	髪ゴム			
	介護手帳			
乳幼児	紙おむつ			
	介護用品			
	入れ歯補助器			
要援護者	粉ミルク・哺乳瓶・離乳食			
	清掃綿			
	バスタオル			
	紙おむつ			
	抱っこ紐			
	母子手帳			
	障がい者手帳			
	助けを求める手段			
	移動を助ける手段			
	情報を得る手段			
	コミュニケーションを助ける手段			
	落ち着ける・安心できるもの			
	要援護者と確認できるもの(ゼッケン、ワッペンなど)			

分類	品目
衣	衣類(季節・個々の状況により、必要なものを判断)
	毛布
	雨具(ポンチョ・カッパなど両手が空くもの)(防寒にも)
食	保存食(3日分)
	塩・調味料
	食器類(皿・コップ・箸など)(紙・ステンレスなどで)
	ラップ(食器に巻いて用いると洗わずに済む)
備蓄する生活品目	アルミホイル
	缶切り
	カセットコンロ・ボンベ
	鍋
	歯磨きセット・洗口剤
	石けん
	ドライシャンプー
	重曹(消臭スプレー・掃除用に使える)
	ふろしき
	予備電池
工具類(ジャッキ、バールなど)	
あると便利	地図(避難用・帰宅支援用など)
	新聞紙・段ボール
	ローソク
	非常用給水袋・タンク類
	キッチンペーパー
	ホワイトボード(紙が不足するときに便利)
	さらしの布
スリッパ(避難所の上履きとして)	
蚊取り線香	