



災害に備えよう

災害



忘れたところに...

減災グッズ チェックリスト

いつも携帯

帰宅困難対策や、いつどこで被災するか分からない災害への備え。

非常持ち出し袋

災害発生直後、避難時にすぐに持ち出すべき最低限の備え。これで被災1日間をしのぐ。

備蓄品

災害発生後、ライフラインが途絶え、災害復旧までの数日間を自給自足するための備え。

いつも携帯

- 飲料水 (500ml程度)
- 携帯食 (チョコレート・あめ・栄養機能食品等)
- 携帯ラジオ
- 連絡先メモ (家族の連絡先記入)
- 現金 (公衆電話を使うときのために硬貨も)
- 懐中電灯 (停電対策/ヘッドライトは両手があき便利)
- ホイッスル (助けを呼ぶため)
- 持病・常備薬 (自分である程度確保)
- 携帯トイレ
- 大判ハンカチ・手ぬぐい (マスク、止血帯など色々使える)

非常持ち出し袋

- 飲料水 (持ち出す場合は1人1日2ℓ程度)
- 非常食
- 携帯ラジオ・予備電池
- 携帯電話の充電器
- 筆記用具・メモ帳
- ガムテープ・マジック
- ヘッドライト・懐中電灯
- ヘルメット・防災ずきん
- ホイッスル (助けを呼ぶため)
- 持病・常備薬
- 救急セット
- 手袋 (皮手袋等丈夫な素材)
- ロープ (10m)
- ライター (マッチ)
- 携帯トイレ
- ウエットティッシュ
- ティッシュペーパー・トイレトペーパー
- マスク
- 大判ハンカチ・手ぬぐい
- ポリ袋・レジ袋 (大・中・小)
- タオル
- 新聞紙 (紙食器、緊急用トイレ等、色々なことに使えます)
- 万能ナイフ
- 運動靴 (くつ下)
- 雨具
- エマージェンシーブランケット (軽量簡易防寒具)
- 使い捨てカイロ

備蓄品

- 飲料水 (1人3ℓ×3日×家族分)
- 非常食
- カセットコンロ
- LEDランタン
- ビニールシート (雨漏れ防止など)
- 工具類 (バール、ハンマー等)
- 携帯トイレ
- ラップ (食器に巻いて水節約、応急など色々なことに使えます)
- 予備電池
- 毛布 (担架代わりや防寒)
- 衣類

特に重要なポイント

- 他のお家にはない、自分や家族しか分からない必需品は、必ず備えておく。
- 家族構成や生活環境に合わせて備えておく。
- 避難所生活だけでなく、ライフラインが止まった家での被災生活も想定する。



【貴重品】

- 現金
- 身分証明書 (コピー)
- 貯金通帳
- 印鑑

【個別に検討】

コンタクト・入れ歯・補聴器・生理用品・哺乳瓶・粉ミルク・離乳食・紙おむつ・おしりふき など