



# 防災グッズ チェックシート①



## ＜非常持ち出し袋編＞

持ち出し品は成人男性 15 キロ 女性 10 キロが目安とされていますが軽くすることがコツです。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> リュック・防災ベスト・キャリー   | 時系列に、状況別に負担のない持ち運び方法を選びましょう。  |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット             | 避難時に被って、落下物などから身を守りましょう。  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯              | 停電に備えて、電池と一緒に。  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ             | 被災直後や停電時の情報収集に。   |
| <input type="checkbox"/> 電池                | 懐中電灯やラジオなどに使います。使用期限も要チェック。   |
| <input type="checkbox"/> 充電器               | 携帯電話、パソコンの補助電源として、手回し式やソーラー式があります。                                      |
| <input type="checkbox"/> 救急セット             | 止血パッド、三角巾、ばんそうこう、包帯、消毒剤、胃腸薬、鎮痛剤など。                                      |
| <input type="checkbox"/> 常備薬               | 処方箋のコピーもあると安心。  |
| <input type="checkbox"/> 印鑑・預貯金通帳・権利証書小    | 貴重品は避難所にも持参します。   |
| <input type="checkbox"/> 銭                 | 自動販売機に使える 100 円玉や 10 円玉が便利。   |
| <input type="checkbox"/> 手袋                | 避難するとき、がれきをどかすときなどにけがをしないため革などの手袋を用意しましょう。防寒用にも使えます。                    |
| <input type="checkbox"/> タオル               | 多様な活用方法があるので重宝します。頭に巻いて汚れ防止、首に巻いて防寒対策に、三角巾の代用に、体を拭いて清潔に。                |
| <input type="checkbox"/> 生理用品・おりものシート・介護用品 | 下着を替えられない場合などにも活躍します。   |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ         | 断水時にお風呂に入れなくても手や体を清潔に保てます。  |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ             | 被災地でのトイレは長い列で使用するのに時間がかかることやすぐに準備できないこともあります。多めの準備を。                    |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ              | 断水時も口腔ケアは重要です。口腔内の衛生を保つために歯ブラシや液体歯磨き、キシリトール入りガムなどを用意しましょう。              |
| <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ            | タオル同様、1枚あれば何かと重宝します。鞆として、マスクとして、汚れ防止の帽子として、襟巻きとして、アイマスクとして、包帯として等活躍します。 |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ・ろうそく     | 火をおこすとき、あかりが必要なときに使います。使用するときはガス漏れがないか確認し、ろうそくは余震が続くときは避けましょう。          |





# 防災グッズ チェックシート③



## ＜緊急生活用品編＞

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 水         | 1人1日2リットル×家族10日分の準備を。                              |
| <input type="checkbox"/> 非常食       | レトルト食品、乾物(ミネラル・繊維の補給)、缶詰(缶切り不要のもの)、調味料、カセットコンロ等    |
| <input type="checkbox"/> 新聞        | 丸めて添え木にしたり、火をおこすために。直接体に巻けば防寒対策に、レジャーシート代わりにもなります。 |
| <input type="checkbox"/> 衣服        | 圧縮袋を活用するとかさが減ります。                                  |
| <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー | 普段から多めに備蓄しておきましょう。                                 |
| <input type="checkbox"/> 毛布        | 救助の際の担架代わりや防寒に。                                    |
| <input type="checkbox"/> ラップ       | 水洗いできないとき、食器にかぶせて使います。けがの応急手当にも。                   |
| <input type="checkbox"/> 救命胴衣・浮き輪  | 水害にそなえてあると安心です。                                    |
| <input type="checkbox"/> 砂袋・土のう    | 土砂災害、水害に備えてあると安心です。                                |