



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 キロが目安と言わ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"/> 錢 | 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、がれきをと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がよくあります。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。鞄として、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②

＜非常持ち出し袋編＞



- ポリ袋
多用途に使えるグッズで、収納袋として、レインコートや防寒着として、給水袋としてなど重宝します。
- 予備メガネ
非常時は、コンタクトレンズを使用している人も予備のメガネを用意しましょう。
- レジャーシート
非常時には、汚れた場所、冷たい床に座ったり寝たりしなくてはならないことも。体に巻いて雨除けや寒さ対策にあると何かと便利です。
- ガムテープ
スリッパの強化や、ガラスが飛散した床を掃除するとき、ノート代わりに直接書いて掲示するなどで役立ちます。
- 油性マジック
ガムテープと一緒にメモのために使います。
- 運動靴
避難のときに走りやすく、長時間歩いても疲れにくい靴を選びましょう。がれきで足を傷つけないために靴底の厚い頑丈なものがお勧めです。
- レインコート
雨の中でも両手が自由になります。防寒、暴風にも。
- ロープ
救助や簡易テント作り、洗濯ロープなどで役立ちます。
- 万能ナイフ
缶切りやナイフなど、重宝します。

★ 小さな子ども向け

- 名札
子どもとはぐれてしまったときにそなえて、名前のほかに、血液型や住所、保護者の名前、緊急連絡先などを書いておきます。首からかけるタイプは窒息の危険性があるので、バッグや洋服に取り付けるタイプがお勧めです。
- 母子健康手帳
赤ちゃんが産まれてからの予防接種の記録など、大切な情報がつまっています。医療機関を受診する際に役立ちます。重要なページだけコピーをして保管しておきましょう。
- おむつ・おしりふき
赤ちゃんがいる場合、できるだけ多めに用意しておきます。成長に応じてサイズが変わるので、定期的に確認。おしりふきは手拭いたりするのにも使って便利です。
- ミルク・哺乳瓶（調乳の場合のみ）
哺乳瓶は、使い捨てのものも市販されており、水洗いができない非常時に役立ちます。どうやってお湯を確保するかも考えておきましょう。母乳育児の方は授乳ケープを忘れずに用意しましょう。
- 赤ちゃんを背負う道具
赤ちゃんがいる家庭では、赤ちゃんに目が届き、両手が自由になるように抱っこひもやスリングをそなえましょう。ベビーカーは荷物を入れてできるだけ持っていくようにすると避難所で役に立ちます。
- お気に入りのおもちゃや絵本
小さな子どもも大人と同じように衝撃を受け心が落ち着かなくなってしまいます。できる限り辛いことを忘れられるようにお気に入りの物を用意してストレスを軽減させましょう。



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・纖維の補給)、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、レジャーシートの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"/> トイレットペーパー | 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。 |