

非常時の3つの備え

0次 携帯

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバッグや、ポケットに入れ、身につけてみよう！いつでもどこで被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。

1次 持出

家庭や勤務先など、1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう！とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バッグ。

- 被災の1日、命が安全なところまで逃げるときに、これだけは持っていたい、という最低限の備え。
- 金や現金、貴重品、大切な書類も、どこに置くか？玄関・寝室……持ち出しやすいところに、車のトランクに予備を置くのも良い。

2次 備蓄

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう！

- キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめて取り出しやすく、持ち運びしやすく。
- 飲食物品は、少なくとも3日間分～備えたい。
- ライフラインが止まった家で、被災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。

避難場所の確認

- 町内や自治会などで決まっている避難場所

- 市区町村が指定している避難場所

- 家族で連絡が取れない時に約束した待ち合わせ場所

通常時

外出時

●非常時の連絡先・電話番号

●メモ

減災グッズ4つの心がけ

1 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等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
- 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。

2 使い方を覚えよう、身につけよう！

- つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持つ。
- ロープの結び方、簡易トイレのつかい方
- 救急箱の中身、ケガの手当、三角巾のつかい方
- 簡易防寒具(サバイバルブランケット)……etc.

3 日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう！

- 日常的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
- 新聞紙、ラップ、ビニール袋……
- これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。
- 情報をウェブサイトでなくても入手・確認してみよう。

4 「自助」に加えて、「共助」の確認も。

- 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。わか家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
- 自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
- 地域の防災訓練に参加しよう。

✓減災グッズ チェックリスト

※0次 1次 2次 備考欄の□は0次携帯 1次持出 2次備蓄のどの備えとするかの補足情報です。
0次 携帯 1次 持出 2次 備蓄

分類	品目	0次	1次	2次
基本品目	バッグ	非常持ち出し袋		
	水	飲料水		
	食	携帯食 非常食		
	装備	ヘルメット・防災ずきん・帽子など ホイッスル 手袋(作業用) 運動靴 懐中電灯(予備電池・電源も)		
	道具	万能ナイフ類 ロープ(10m)		
	情報	携帯ラジオ(予備電池も) 携帯電話(充電器・バッテリーも) 連絡メモ・備えリスト 身分証明書(そのコピー) 筆記用具(メモ帳とペン) 油性マジック(太) 現金(10円硬貨含む)		
	救急	救急用品セット 毛抜き 持病薬・常備薬		
	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 印鑑		
	女性	生理用品(おりものシート) 防犯ブザー くし・ブラジ、鏡 化粧品 髪の毛をくくるゴム		
	高齢者	介護手帳 紙おむつ		

分類	品目	携帯	持出	備蓄
個別に検討する品目	高齢者	介護用品 入れ歯 補聴器		
	乳幼児	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食 清浄綿 バスタオル 紙おむつ だっこ紐 母子手帳		
	障害者・外国人など	障害者手帳 助けを求めると手段 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外装		
	ペット	ペット用品		
	衣	衣類 毛布 雨具(ポンチョ・雨合羽など)		
	食	保存食類 塩・調味料 食器類(皿・コップ・箸・フォーク・スプーン) ラップ		
	備蓄する生活用品目			
	あると便利・汎用的	地図(避難用・帰宅支援用などの) 新聞紙・ダンボール キッチンペーパー ホワイトボード さらしの布 スリッパ 蚊取り線香 ローソク 非常用給水袋・タンク類 簡易消火器(FB) 反射たすき・アームバンド(防犯対策) 食品加熱/バック エアーマット ヘッドライト		
	ココハロ!			



今回チェックした日 次回チェックする予定の日

年 月 日 年 月 日

名前 血液型

販売元

アメニティーコーポレーション株式会社

TEL/FAX.072-987-0981

本社:〒579-8066 大阪府東大阪市下六万寺町3-7-15-704

<http://www.amenity-safe.com>

ココハロ! 検索

分類	品目	携帯	持出	備蓄
基本品目	衛生	マスク 簡易トイレ ティッシュペーパー/トイレットペーパー ウェットティッシュ 使い捨てカイロ		
	防寒	サバイバルブランケット ハンカチ(大判)・手ぬぐい		
	汎用	タオル 安全ピン ポリ袋 ビニールシート類(ジャーシート・ブルーシート) ライター(マッチでも) 布ガムテープ		
	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 印鑑		
	女性	生理用品(おりものシート) 防犯ブザー くし・ブラジ、鏡 化粧品 髪の毛をくくるゴム		
	高齢者	介護手帳 紙おむつ		

分類	品目	携帯	持出	備蓄
備蓄する生活用品目	食	アルミホイール 缶切り カセットコンロ・ボンベ 鍋		
	住	歯磨きセット・洗口剤 石けん ドライシャンプー 重曹 ふるしき 予備電池(バッテリー) 工具類		
	あると便利・汎用的	地図(避難用・帰宅支援用などの) 新聞紙・ダンボール キッチンペーパー ホワイトボード さらしの布 スリッパ 蚊取り線香 ローソク 非常用給水袋・タンク類 簡易消火器(FB) 反射たすき・アームバンド(防犯対策) 食品加熱/バック エアーマット ヘッドライト		
	ココハロ!			