

生活：細々とした荷物をまとめる袋やポーチがあると便利。

41 家族の写真



安否確認用、精神安定用に。

42 着替え



避難時長袖は必須。下着は洗っても干す場所がないため紙のものもおすすめ。

43 スリッパ



避難所の上履きとして。おりたたみタイプであればかさばらない。

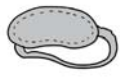
44 メガネ
コンタクトレンズ



忘れがちなアイテム。予備を1本入れておくとう安心。コンタクトは使用期限に注意。

生活：寝る環境を整えて体力の低下を防ごう。

45 アイマスク



避難所では夜間完全に消灯されないことも。

46 みみせん
耳栓



避難所での睡眠に備えて。イヤフォンでも代用できるがこれなら電気は必要ない。

女性：お気に入りの化粧グッズをいれてもO。

47 せりようひん
生理用品



個人差があるため、使い慣れたものを1周期分用意するとよい。

48 きせけしょうひん
基礎化粧品



緊急度が低いいため物資としては届きにくい。オールインワンタイプであればかさばらない。

フリースペース：わが家に必要な備えは何だろう？家族で相談して決めよう！

49

50

51

52

フリースペース：ペット用品、赤ちゃん用品、パソコンのバックアップなどなど、ないと困るものを書き出してみよう。

53

54

55

56

食料品：まずは1日分を目安に用意しよう。

1 飲料水



ミネラルウォーターは保存期限が短いため長期保存水がベスト。500ミリを3本、備蓄には大人1人1日2Lを目安に用意したい。

2 非常食



ゼリー状のものならばのども乾かず食欲がなくても栄養補給が可能。ダイエット系ではなくエネルギー系をチョイスしよう。

装備：避難中は思った以上に体力を使う。

3 ヘルメット



折り畳み型のヘルメットであればかさばらずに用意しやすい。

4 懐中電灯



ヘッドライトや首掛けタイプなど両手が空くもので、LEDタイプがいい。

5 ホイッスル



体力を温存しながら居場所を知らせることができる。避難生活中の防犯用にも。

6 手袋



避難時、就寝時の防寒、作業用に。すべり止めのゴム付きのタイプは避難時のいざという時に役立つ。

7 雨具



雨風ほこりよけ。防寒にも。携帯用はコンパクトで便利。ポンチョタイプであれば着替えの際に目隠しとして使える。

8 歩きやすい靴



常に身近に歩きやすい靴を置いておく。普段、革靴やヒールのある靴を履く人は日中の拠点に置いておく。

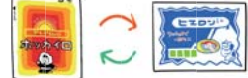
防災グッズチェックリスト

～あなたは何を持って逃げますか～

このリストは非常持ち出し袋の中身を考える時の手助けとするものです。持ち出し袋は玄関や寝室、車の中、日中過ごす場所などにおいていざという時にそなえましょう。

★グッズをそろえる時の心がけ4か条

1. 1年に2回はチェックしよう！
食料品の賞味期限、電池・薬品の使用期限をチェックしよう。衣類や防寒・防着グッズなどもチェック。



2. 実際につかってみよう！

携帯トイレや三角巾、アルミブランケットなど、使い方に慣れ親しんでいざという時に役立つようにしましょう。



3. いろんな使い方を知ろう！

ラップやふろしき、ポリ袋などの普段の使い方以外の可能性を知り、実際に試してみよう。



4. 備蓄用のそなえも忘れずに！

持ち出し袋の中身以外に、最低3日間自給自足できる食料や消耗品を、物置や車庫に準備しておこう。



今回チェックした日

年 月 日

次回チェックする日

年 月 日

★リストの見方

分類：種類ごとに色分けしてあります

↑ グッズ番号 ↓

↑ チェックボックス ↓

↑ 必要なグッズはここにチェック ↓

ここにグッズの説明が書いてあります。ここを参考に自分に必要かどうか、どのくらい準備したらよいか考えましょう。

※49～56のフリースペースには、自分にあったそなえを自由にかこう。

情報：本当に必要な情報はアナログで持っておくことも大事。スマートフォンの災害系アプリは普段から使い方を確認しておこう。

9 携帯ラジオ



スマートフォンで代用可能。ただし電池の残量に注意。手回し式で携帯充電可能、ライトと一体型の多機能タイプも。

10 携帯電話



インターネット回線を通じての安否確認や情報収集に。予備バッテリーも用意しよう。

11 地図



自宅までの道のり、避難所、トイレなどを普段から確認しておこう。

12 サバイバルカード



連絡をとりたい相手の番号を暗記していますか？最寄り避難所の番号なども。

情報：メモには心を落ち着かせる役目も。

救急：避難所の備蓄に頼らず体質にあったものを準備しておこう。

13 メモ帳



避難時の情報整理や日記に。防水タイプであれば雨天時の屋外でも使える。

14 油性ペン



紙以外のものに緊急でメッセージを残す際に便利。

15 救急セット



擦り傷、切り傷などちょっとしたケガの応急処置に。濡れないように袋に入れておく。

16 常備薬



風邪薬、鎮痛剤、整腸剤など飲み慣れたものを1週間分くらいをひとまとめしておく。

救急：保険証とセットにしても。

衛生：携帯用トイレはドラッグストアやホームセンターで手に入る。

17 お薬手帳



普段使っている薬の名前を覚えていませんか？持っていればスムーズに処方を受けられる。

18 携帯用トイレ



トイレは死活問題。使用後は燃えるゴミとして捨てることできる。

19 トイレ用ペーパー



ティッシュペーパーの代わりにもなる。ある程度ストックしておきたい。

20 ティッシュペーパー



何かに使えるティッシュはボックスタイプの方が安心。

衛生：ライフラインが絶たれた時、普段通りには生活できない。グッズを活用して少しでも快適に過ごせるよう準備しよう。

21 ウエットシート 汗ふきシート



入浴できないとき、衛生面で強い味方になる。

22 はみがきセット



水が使えない時はガムやタブレットを代用しても。介護用の歯磨きシートを活用する手も。

23 マスク



衛生、防寒、すっぴんでのストレス軽減に。密閉袋に入れて5枚ほど用意しておこう。

24 ドライシャンプー



発災直後はまず簡単に髪は洗えない。平常時一度使いたい心地をたしかめてみよう。

防寒：夏場は防寒グッズに切り替えるなど工夫しよう。

生活：避難所での生活を想像しながら準備しよう。

25 使い捨てカイロ



移動しながらでも暖をとることができる。

26 アルミブランケット



折りたたんでコンパクト。防寒や目隠しに。

27 給水タンク



タンクがなくてもバッグがあれば給水できる。

28 簡易食器



紙やプラスチック製であれば軽くてコンパクト。

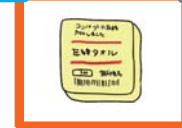
生活：日用品のいろいろな使い方をためてみよう。

29 ラップ アルミホイル



水が出ない時に、食器に敷いて交換したり、包装代わりに使ったり、いろいろな使い道がある。

30 タオル



圧縮タオルもおすすめ。数枚用意したい。

31 ふろしき



ものを包んだり、バッグにしたり、三角巾、ボウルを包めばヘルメットにもなる。

32 ポリ袋



ゴミ袋の他に雨や汚れよけなどいろいろ使える。

生活：レジャーシートは簡易のテントにもなる。作り方を調べてみよう。

33 レジャーシート



細かいガラスの破片よけ、汚れた場所に座る際や、直接避難所の床に座ることを避けることができる。

34 布ガムテープ



連絡メモや骨折時の添え木の固定、患部に布をはさんで傷絆創膏、止血に、ゴミ袋の固定などにも使える。

35 多機能ナイフ



缶切り、爪切り、はさみなどが付いていると便利。

36 ライター



暖房器具やろうそくの点火用。マッチよりも使い勝手がいい。

生活：緊急度は低くても手元にあると安心なグッズは、スペースに余裕があれば準備しておきたい。

37 乾電池



自分の持っている電気機器の電池サイズにあったものを。何度でも使える充電式であればさらにいい。

38 予備の鍵



予備鍵を戸棚にしまっているのであれば持ち出し袋に入れてみては。

39 現金



停電時はキャッシュカード、クレジットカード、テレホンカードは使えない。千円札、十円玉を多めに密閉袋へ。

40 貴重品



預金通帳、健康保険証、運転免許証のコピーをひとまとめに。できれば印鑑も。