

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



家族を探す時に役立つ。被災時の不安定な心を落ち着けるためのお守りにもなる。

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



避難所での上履きとして。おりたたみタイプであればかさばらない。新聞紙で簡易のスリッパを作ることができる。

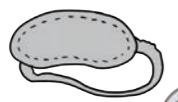
44 メガネ
コンタクトレンズ



忘れがちなアイテム。予備を1本入れておくとうれしい。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。タオルなどで代用できるがこれであれば寝返りをうってもずれない。

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：お気に入りの癒しグッズをいれても。

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。いざというときはケガの止血にも使える。

48 きそけししょうひん
基礎化粧品



緊急度が低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：赤ちゃん用品、ペット用品、介護用品、パソコンのバックアップデータなど、無いと困るものを書き出してみよう。

49

50

51

52

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。

今回チェックした日

ねん 年 がつ 月 にち 日

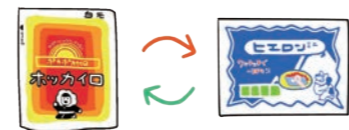
次回チェックする日

ねん 年 がつ 月 にち 日

★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・防暑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よう。



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。



★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 ↓

↑ グッズ名 ↓

↑ 100円均一で購入できるグッズ ↓

↑ 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。

※49～52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。

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。

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。

装備：避難中は思った以上に体力を使う。

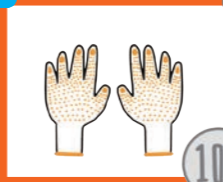
装備：災害直後の避難所までの道のりを想像してみよう。どんな装備が必要だろうか。

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について

きおくみらいホームページ (<http://c-marugoto.jp/nagaoka/>) よりダウンロードできます。
編集・発行 長岡震災アーカイブセンター きおくみらい

きおくみらいでは、施設見学やメモリアル回廊の視察コーディネート、語り部の紹介など、中越大震災の知見と教訓を伝える活動を行っています。まずは、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ
公益社団法人 中越防災安全推進機構 長岡震災アーカイブセンター きおくみらい
〒940-0062 新潟県長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト2階
開館時間：10:00～18:00（土曜・日曜・祝日は17:00） 休館日：毎週火曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始
TEL：0258-39-5525 FAX：0258-39-5526 MAIL：kiokumirai@cosss.jp