

災害「備え」チェックリスト

【非常用持ち出し袋】

～避難の際に持ち出すもの～



- いざというときに速やかな避難ができるように、必要最小限のものをリュックサックなどにまとめておきましょう。
- 家族構成を考えて他に必要なものがあれば用意しておきましょう。

飲料水・食料(最低1日分 飲料水／500mlペットボトル2本 食料(調理不要なもの／3食分)

- 飲料水 食料 (アルファ化米・乾パン・レトルト食品・飴・チョコ・固形栄養食など)
- ヘルメット 衣類・下着 レインウェア 懐中電灯 マッチ・ろうそく
- 携帯トイレ ビニール袋 予備電池 軍手 救急用品(絆創膏等)
- 洗面用具 携帯ラジオ 携帯充電器 タオル アルミブランケット
- 筆記具 ホイッスル 緊急連絡先カード

《感染症対策にも有効です!!》

- マスク 体温計 消毒用アルコール ウエットティッシュ ハンドソープ

【子供がいる家庭の備え】

- ミルク 哺乳瓶 離乳食 子供用紙おむつ 携帯用お尻洗浄機
- おしりふき 子供の靴 抱っこひも 携帯カトラリー ネックライト 衣類

【女性の備え】

- 生理用品 おりものシート サニタリーショーツ 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー ポンチョ (携帯トイレ用)

《一緒に持出しましょう!!》

- 現金 通帳 免許証 健康保険証 パスポート マイナンバーカード
- 常備薬 お薬手帳 健康の維持管理上必要なもの

【非常備蓄品】

～自宅に備えておくもの～



- 非常備蓄品として、飲料水・食料、その他生活用品を自宅に備えておきましょう。
- 7日間分を目安に備えましょう。
- 飲料水
- 食料 (アルファ化米・乾パン・レトルト食品・飴・チョコ・固形栄養食など)
- 毛布 ラップ 簡易トイレ トイレットペーパー カセットコンロ
- ウエットティッシュ ポリタンク ビニール袋(大・中・小) 等

冬の災害に備えて非常持ち出し袋に入れるべきもの一覧

● 冬の避難の特性

- ・ 冬の避難は、避難所でも屋外でも低体温症の危険があります。
- ・ 冬の非常持ち出し袋は、通常の非常持ち出し袋よりも温かさを重視して準備する必要があります。持ち出し袋の中身に保温できる衣類、雨や雪で濡れた際の着替え、使い捨てカイロ、カロリーの高い携帯食などを入れておくようにしましょう。

【防 寒】

□ アルミブランケット(体温保持)

※ 防寒だけでなく、目隠しや風呂敷代わりなど多用途で使える。

□ レインポンチョ・コート

□ 軽量ダウンジャケット

□ 防寒手袋・ニット帽

□ ネックウォーマー

□ 厚手靴下

□ 着替え

※ 温かさを保てるよう、レインポンチョ・コート・アルミブランケット・マフラー・手袋・帽子・厚手の靴下などでできるだけ身体を覆うと良い。



□ 使い捨てカイロ

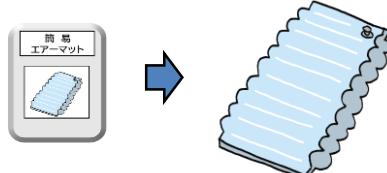
※ 使いたい場所に応じて「貼るタイプ」「貼らないタイプ」どちらもあると便利。

□ 簡易エアーマット

※ 床の硬さ対策、床からの冷えを防ぎます。

□ スリッパ(上履き)

冬場の体育館の床は冷えるので、靴下だけでなく上履きがあると良い。



【栄養価の高い食べ物】

□ 栄養スティック(バランス栄養食)

□ エネルギーゼリー

□ ようかん、飴、チョコレート

※ 体内から熱を作れるよう、チョコレートやようかんなどのカロリーの高い食べ物も備えておきましょう。

