

備えを進める 減災グッズ チェックリスト



に記入の○は①、②次の段階とするべきかを検討した補足情報です

分類	品目	①	②	メモ	
		携帯	持出		備蓄
基本品目	バッグ		○		
	水	○	○	0次:500ml 1次:一人1.5ℓ程度	
	食料	携帯食	○	○	チョコレート、キャンディ、栄養補給、調整食品など
		非常食		○	乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの
	装備	ヘルメット・防災ずきん・帽子など		○	頭を保護して逃げるもの
		ホイッスル	○		
		手袋(作業用)		○	革製など丈夫な素材のもの
		運動靴		○	
	道具	懐中電灯(予備電池・電源も)	○	○	0次はミニライト等携帯用。発電・充電式も参照
		万能ナイフ類		○	ハサミ、ナイフ、缶切りなどの複合ツールが便利
情報	ロープ(10m)		○	救助、避難梯子の代用。体を支えられる太さ	
	携帯ラジオ(予備電池も)	○	○	複合機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯性重視、1次、2次ではスピーカー付がよい	
		○			
	携帯電話(充電器・バッテリー)	○			
	連絡メモ・備えリスト	○	○		
	身分証明書(そのコピー)	○	○	健康保険証、運転免許証、パスポートなど	
	筆記用具(メモ帳とペン)	○	○		
	油性マジック(大)		○	伝言を書く	
	現金(10円、100円硬貨含)	○	○	公衆電話用に10円、100円硬貨が必要。携帯・自宅電話がつかないとき	

①タニオリ

分類	品目	①	②	メモ
		携帯	持出	
基本品目	救急		○	消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などのけがの手当て用品をひとまとめに。救急袋
	毛抜き		○	とげぬき、ピンセットとして使える
	持病薬・常備薬	○	○	併せて処方箋、お薬手帳のコピーも
衛生	マスク	○	○	防寒用としても重要
	簡易(携帯)トイレ	○	○	非常時において、トイレに行けないことはかなり深刻
	ティッシュ・トイレットペーパー	○	○	トイレットペーパーは汎用性が高い
	ウェットティッシュ		○	水がないとき役に立つ
防寒	使い捨てカイロ	○	○	
	サバイバルブランケット		○	非常時の軽量簡易防寒具
汎用	ハンカチ(大判)・手ぬぐい	○		
	タオル		○	汚れのふき取り、ケガの手当て、下着の代用等高い汎用度
	安全ピン	○	○	タオルを止めて下着の代用として使うこともできる
	ポリ袋	○	○	大小合わせて10枚程度。汎用性が高い
	ビニールシート(レジャーシート)		○	
	ライター(マッチ)		○	暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い
	布ガムテープ		○	多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、利便あり

①タニオリ

○を参考に、あなた自身、あなたの家庭、通勤・通学先の備えを検討してください

あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用してください

分類	品目	①	②	メモ
		携帯	持出	
貴重品	予備鍵(家・車等)			
	予備幼ネ・コンタクトレンズ			
	通帳・証書類のコピー			
女性	印鑑			
	生理用品(おりのシート)			備の手当て。カーゼの代用としても重要とする
	防犯ブザー			
	くし・ブラシ・鏡			
	化粧品			
高齢者	髪をくるくるゴム			お風呂に入れないとき、髪をまとめれば不快感が軽減される
	介護手帳			
乳幼児	紙おむつ			
	介護用品			
	入れ歯			
	補聴器			
	母子手帳			
障害者・外国人など	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			
ペット	ペット用品			
	移動を助ける手段			杖、白いチーフ、おんぶひもなど
	情報を得る手段			ラジオ、ワンセグ、拡大鏡など
外国人など	コミュニケーションを助ける手段			筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボードなど
	落ち着ける・安心できるもの			お気に入りのグッズなど
	要援護者と確認できる外装			ゼッケン、ワッペンなど
ペット	ペット用品			迷子札など

分類	品目	①	②	メモ
		携帯	持出	
衣	衣類		○	季節・個々の状況により必要なものを、数量を判断
	毛布		○	
	雨具(ポンチョ、カッパなど)	○	○	両手が使え作業しやすい。防寒着にもなる
食	保存食類		○	米、乾・干物、豆、複葉菜類、乾パン、アルファ米、切り餅、インスタント食品、缶詰め類など嗜好とも照らして
	塩・調味料		○	
	食器類(皿、コップ、箸、フォーク、スプーン)		○	紙、ステンレスなど
	ラップ		○	食器に巻いて用いると洗わずに済み貴重な水の節約になる。汎用的
	アルミホイル		○	
	缶切り		○	
	カセットコンロ・ボンベ		○	
	鍋		○	
住	歯磨きセット		○	
	石けん		○	
	ドライシャンプー		○	
	重曹		○	消臭スプレー、掃除用など多用途
	ふろしき	○	○	何かを包む、敷いて防寒対策など汎用性が高い
あると便利・汎用的	予備電池(バッテリー)		○	
	工具類		○	ジャッキ、パール等
	地図		○	
	新聞紙・段ボール		○	
	ろうそく		○	電気がない、使えない時に長時間の明かりに。火事には用心のこと
	非常用給水袋・タンク類		○	水を運ぶ。蓄える。
	キッチンペーパー		○	
	ホワイトボード		○	メモ掲示、情報伝達などに紙や物資が不足するときにあれば便利
	さらしの布		○	汎用度が高い。だっこ紐代わりにも
	スリッパ		○	避難所での上履きとして
蚊取り線香		○	夏場の避難生活が屋外となった場合に備えて	

減災グッズを備えよう！

① いつもケータイ

① 非常持ち出し

② 安心ストック

チェックリスト



毎年チェックする日：

月 日
月 日

なまえ：

宮崎県 高鍋町

危機管理課 0983-26-2022

このチェックリストは、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター（<http://www.dri.ne.jp/>）の「減災チェックリスト」を基に作成しま

①ヤマオリ

● どこに逃げるか、確認しておこう

■自治公民館が決めた避難所：

■町が指定する避難所：

■家族で連絡が取り合えない時の待ち合わせ場所：

・普段の生活をしている時：

・旅行等に出かけている時：

■非常時の連絡先・電話番号：

なまえ TEL

なまえ TEL

なまえ TEL

なまえ TEL

■メモ・大切な情報：

②ヤマオリ

①ヤマオリ

● 非常時に備える3ステップ。まずは①次から。ついで、②次③次も。

①次の備え いつもケータイ



「非常持出品」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」を持ち歩こう

①次の備え 非常持ち出し



家庭や勤務先…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パック

- ・被災の1日、命を守る場所に逃げる際に「これだけは持っていたい」という最低限の備え
- ・併せて頭と足元を守って逃げられる備えも
- ・どこに置く？玄関・寝室…持ち出しやすい所に。車のトランクに予備を置くのもよい

②次の備え 安心ストック



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、何日間は自給自足でしのげるものを備蓄しよう

- ・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
- ・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ときに、安心なセットを備えよう

● グッズをそろえる心がけ、4つ。

③タニオリ

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換えるために、年に2回 春と秋

使い方を覚えよう 身につけよう

- ◆使い方を身につけてこそ、いざというときに役に立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持とう
- ・ロープの結び方
- ・簡易（携帯）トイレの使い方
- ・救急箱の中身、ケガの手当
- ・三角巾の使い方
- ・簡易防寒具（サバイバルブランケット） …etc

日用品の汎用性 工夫・知恵を知ろう

- ◆日常的に使うものは、いざというときに様々な用途で役立てられます。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などでも入手・確認してみよう

「自助」に加えて 「共助」の備えも

- ◆いざというときは誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。我が家の備えだけでなく、行政区・自治公民館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
- ◆町配布のハザードマップ、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