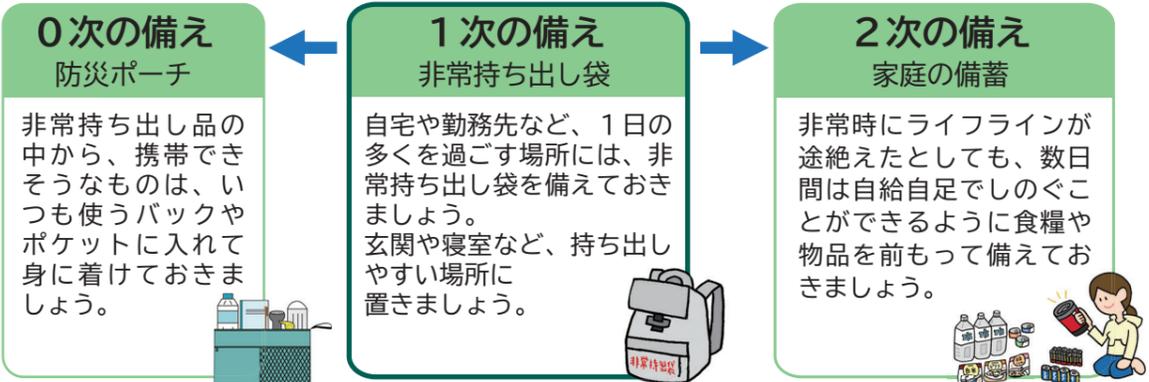


非常時に備える3ステップ

まずは1次から。ついで0次、2次。

● 避難するときは**3日分**を目安に必要なものを**非常持ち出し袋**にまとめておきましょう。
 ● ライフラインが寸断する場合を考えて、7日分の食料や簡易トイレなどを備えておきましょう。

非常時に備える3ステップ



減災グッズをそろえるときの心がけ

- 1 1年に2回はチェック**
 衣類など季節で変わる必需品を取り換えるために、春と秋の年2回を目安にチェックしましょう。
- 2 使い方を覚える・身につける**
 いざという時に初めて使うということがないように、準備した減災グッズは実際に使ってみましょう。
- 3 日用品の汎用性・工夫・知恵**
 新聞紙やラップ・ビニール袋など、日用品の中でも災害時に役立つものがあります。インターネット等で積極的に情報を入手しましょう。
- 4 「自助」に加えて、「共助」の備えも**
地域の防災訓練に参加しましょう
 我が家の備えだけでなく、町内会などで共同の備えがどこに・どのようにあるか確認しましょう。

避難時の服装

ひも付き運動靴をはきましょう
 水が入って歩きにくくなるので長靴は避けましょう。

傘は使わない
 レインウェアを着て両手が使えるようにしましょう。

棒・杖を持って足元を確認
 水害時の水はにごっていて、足元が見えづらくなります。棒・杖を使って足元を確認しながら進みましょう。

自宅・車の浸水対策

ゴミ袋等を使った簡易水のう

2枚重ねにした45リットルのゴミ袋に水を入れて、袋の口をしっかり結べば「水のう」の出来上がり。ポリタンクやプランターもブルーシートで包んで、水のう、土のうの代わりとして使えます。

簡易水のう・止水板の設置

玄関などに簡易水のうや土のう、止水板を設置して水の侵入を防ぎます。

自宅のまわりは日頃からきれいに

自宅のまわりの側溝や雨水ますは詰まっていますか？大雨の時にあふれやすくならないように日頃からきれいにしておきましょう。

車庫・ガレージの浸水対策

簡易水のうや土のう、止水板を設置して水が入らないようにする。

マフラーへの浸水防止

ビニール袋などで、マフラーの排気口をふさぐ。

浸水防止カバー

車を丸ごと包む浸水防止カバーに入れる。

備えを進める減災グッズチェックリスト 0 1 2 (携帯 持出 備蓄) に記入の ○ は0、1、2次のどの備えとするべきかを検討した補足情報です。○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ましょう。あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップを検討し、ご活用ください。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	非常持ち出し袋		○		
	飲料水	○	○	○	0次：500ml、1次：一人1.5ℓ程度
	携帯食	○	○		チョコレート、キャンディー、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を。
	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。充電・充電式も参照。
	万能ナイフ類		○		ハサミ、ナイフ、カンキリなどの複合ツールが便利。
情報	ロープ（10m）		○		救助、避難はしごの代用。体重を支えられる太さ。
	携帯ラジオ（予備電池も）	○	○		単合機能（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きが良い。
	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）	○	○		マイナンバーカード、パスポート、外国人登録証など。
	筆記用具（メモ帳とペン）	○	○		
	油性マジック（太）		○		伝言を書く。
	現金（10円硬貨含む）	○	○	○	公衆電話用に10円、100円玉が必要。携帯・自宅電話がつかない時。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	救急用品セット	○	○		消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに。救急袋。
	毛抜き		○	○	とげ抜き、ピンセットとして使える。
	持病薬・常備薬	○	○	○	合わせてお薬手帳・処方箋のコピーも。
衛生	マスク	○	○	○	感染症対策として。防寒用としても重要。
	簡易トイレ	○	○	○	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。
	ティッシュペーパー・トイレペーパー	○	○	○	トイレペーパーは汎用性が高い。
	ウェットティッシュ		○	○	水がない時、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		○	○	汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用度。
	安全ピン	○	○		タオルを留めて下着の代用として使うこともできる。
	ポリ袋	○	○	○	大小あわせて10枚程。汎用性が高い。
	ビニールシート類（レジャーシート・ブルーシート）	○	○		
	ライター（マッチでも）		○		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、利便性が高い。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
個別に検討する品目	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・ブラシ・鏡 化粧品 髪の毛をくくるゴム 備の手当て等、ガーゼの代用としても重宝する。
	高齢者				介護手帳 紙おむつ 介護用品 入れ歯 補聴器 お風呂に入れない時、髪をまとめれば不快感が軽減される。
	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				
	助けを求める手段 移動を助ける手段 情報を得る手段				ホイッスル、サイレン、など 杖、白いテープ、おんぶひも、など ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など
	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				筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボード、など お気に入りのグッズ、など ゼッケン、ワッペン、など
	ペット				ペット用品 凍り札、など

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
備蓄する生活用品目	衣類			○	季節・個々の状況により、必要な物、数量を判断。
	毛布			○	
	雨具（ポンチョ・雨合羽 など）	○	○		両手が使える作業しやすい、防寒性にもなる。
	保存食類		○	○	お米・乾・干物、豆、根菜類、乾パン・アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類など、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			○	ボンベは1日1本目安。コンロ・ボンベの使用期限に注意。
あると便利・汎用的	鍋			○	
	歯磨きセット・洗口剤			○	災害時の口くわケアは重要。
	石けん			○	
	ドライシャンプー			○	
	重曹			○	消臭スプレー、掃除用など、多用途に使える。
	ふろしき	○	○		何かを包む、敷いて防寒対策など汎用性が高い。
	予備電池（バッテリー）			○	
	工具類			○	ジャッキ、ボール等。
	地図（避難用・帰宅支援用などの）			○	
	新聞紙・ダンボール			○	
ローソク			○	電気がない、使えない時に長時間の灯りに、火事にはくぐりたくれも用心の上。	
非常用給水袋・タンク類			○	水を凍ら、蓄える。	
キッチンペーパー			○		
ホワイトボード			○	メモ提示、情報伝達などに、紙や物資が不足する時にあれば便利。	
さらしの布			○	汎用度が高い、捨っこ紐代わりに。	
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。	

参考：減災グッズチェックリスト（阪神・淡路大震災記念人と防災未来センターHP）