備えを進める 減災グッズ チェックリスト

0 携帯 1 持出 2 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。

分類		品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ
基本品目	バッグ	非常持出し袋		○		
	水	飲料水	○	○	○	0次:500mℓ、1次:一人1.5ℓ程度
	食	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		○		
		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。
	道具	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。
		ロープ （10m）		○		救助、避難はしごの代用。体重を支えられる太さ。
	情報	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きが良い。
		携帯電話 （充電器・バッテリも）	○			
		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、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・自宅電話がつながらない時。

分類		品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ
基本品目	救急	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	○	○	○	合わせて処方箋のコピーも。
	衛生	マスク	○	○	○	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、利便あり。

○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。

分類		品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ
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）				傷の手当て等、ガーゼの代用としても重宝する。
		防犯ブザー				
		くし・ブラシ，鏡				
		化粧品				
		髪の毛をくくるゴム				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。
	高齢者	介護手帳				
		紙おむつ				
		介護用品				
		入れ歯				
		補聴器				
	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				ホイッスル、サイレン、など
		移動を助ける手段				杖、白いテープ、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
		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

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、活用ください。

分類		品目	0 携帯	1 持出	2 備蓄	メモ
備蓄する生活用品目	衣	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）	○	○		両手が使え作業しやすい。防寒着にもなる。
	食	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			○	食器に敷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・洗口剤			○	
		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）		○	○	
		工具類			○	ジャッキ、バール等。
	あると便利・汎用的	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。火事にはくれぐれも用心の上。
		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時にあれば便利。
		さらしの布			○	汎用度が高い。包っこ紐代わりにも。
		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。