


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



安否確認用、精神安定用に。

**42** 着替え




避難時長袖は必須。下着は洗えても干す場所がないため紙のものもおすすめ。作業服や、ジャージなら活動にも使え乾燥も早い。

**43** スリッパ



避難所での上履きとして。折りたたみタイプであればかさばらない。

**44** メガネ  
コンタクトレンズ

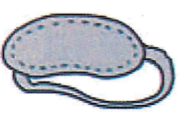


忘れがちなアイテム。予備を1本入れておくと安心。コンタクトは使用期限内に注意。

生活：寝る環境を整えて体力の低下を防ごう。


女性：お気に入りの癒しグッズを入れても○。

**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。防寒対策と兼用でネックウォーマーでも代用可能。

**46** 耳栓



避難所での睡眠にそなえて。イヤフォンでも代用できるがこれなら電気は必要ない。

**47** 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。女性だけでなく止血用としても。


**48** 基礎化粧品



緊急度が低い場合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：我が家に必要なそなえはなんだろう？家族で相談して決めよう！

**49** 寝具



寝具として用意するのに寝袋は省スペース保管。あわせてマットやブランケットも用意するとよい。

**50** ロープ



止血、骨折時固定に使えるだけでなく、洗濯物干しになったりシート固定できる。インシュロックも有効。

**51** お菓子



普段、食べ慣れているお菓子は空腹しのぎのほか、安らぎを与えてくれる。

**52**

フリースペース：ペット用品、赤ちゃん用品、パソコンのバックアップなど、ないと困るものを書きだしてみよう。

**53**

**54**

**55**

**56**

# 防災グッズチェックリスト

## ～あなたは何か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とき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置いて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

年 月 日

次回チェックした日


年 月 日

### ■グッズをそろえるときの心がけ4か条


**1. 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ましょう。



**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

**1** グッズ名



ここにグッズの説明が書かれています。ここを参考に必要かどうか、どのくらい準備したら良いか考えましょう。

↑ グッズ番号 ↓ チェックボックス

必要なグッズはここにチェック

※49～56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



尿1～1.5ℓ、便0.2ℓ、汗0.8ℓの排泄される。1人1日3ℓ必要。水提供サービスで通常使用料+1週間分は用意が欲しい。

**2** 非常食




ゼリー状のものならば喉が乾かず栄養補給が可能。温かい食べ物を簡単に用意できるものを準備しておく。

**3** ヘルメット



折りたた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



ヘッドライトや首かけタイプなど両手が空くもので、LED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。滑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。また瓦礫の上を歩くことを想定すると踏み抜き防止や足首保護も。


情報： 本当に必要な情報はアナログで持っておくことも大事。スマートフォンの災害系アプリは普段から使い方を確認しておこう。

9 携帯ラジオ



スマートフォンで代用可能。ただし電池の残量に注意。手回し式で携帯充電可能、ライトと一体型の多機能タイプも。

10 携帯電話




インターネット回線を通じての安否確認や情報収集に。予備バッテリーも用意しよう。

11 地図



自宅までの道のり、避難所、トイレなどを普段から確認しておこう。

12 サバイバルカード



連絡をとりたい相手の番号を暗記していますか？最寄り避難所の番号なども。家族との集合場所なども決めておこう。


防寒： 夏場は防暑グッズに切りかえるなど工夫しよう。

25 使い捨てカイロ



移動しながらでも暖をとることができる。

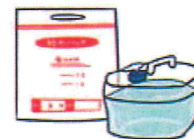
26 アルミブランケット



折りたたんでコンパクト。防寒や目隠しに。睡眠の妨害になるので静音性の高いものがよい。

生活： 避難所での生活を想像しながら準備しよう。

27 給水タンク



タンクがなくてもバックがあれば給水できる。

28 簡易食器



紙やプラスチック製であれば軽くてコンパクト。

情報： メモには心を落ち着かせる役目も。

救急： 避難所の備蓄に頼らず体質にあったものを準備しておこう。

13 メモ帳



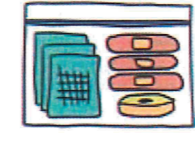
避難時の情報整理や日記に。防水タイプであれば雨天時の屋外でも使える。

14 油性ペン




紙以外のものに緊急でメッセージを残す際に便利。

15 救急セット



擦り傷、切り傷などちょっとしたケガの応急処置に。濡れないように袋に入れておく。

16 常備薬



風邪薬、鎮痛剤、整腸剤など飲みなれたものを1週間分くらいをひとまとめにしておく。


生活： 日用品のいろいろな使い方をためてみよう

29 ラップアルミホイル




水が出ない時に、食器がわりに敷いて交換したり、包帯がわりに使ったり、いろいろな使い道がある。

30 タオル



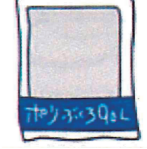
圧縮タオルもおすすめ。数枚用意したい。てぬぐいなら止血、骨折時固定などにも利用可能。

31 ふろしき



ものを包んだり、バックにしたり、三角巾、ボウルを包めばヘルメットにもなる。

32 ポリ袋




ゴミ袋のほかに雨や汚れよけなどいろいろ使える。ファスナー付、高密度ポリエチレンなら湯煎にも利用可。

救急： 保険証とセットにしても○。


衛生： 携帯用トイレはドラッグストアやホームセンターで手に入る。

17 お薬手帳



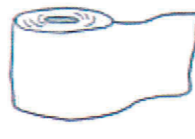
普段使っている薬の名前を覚えておいて持っていればスムーズで安全に処方を受けられます。

18 携帯用トイレ




トイレは死活問題。使用後は燃えるゴミとして捨てることできる。

19 トイレットペーパー



ティッシュペーパーの代わりに。ある程度ストックしておきたい。


20 ティッシュペーパー



何かと使えるティッシュはボックスタイプの方が安心。

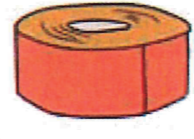
生活： レジャーシートは簡易のテントにもなる。作り方を調べてみよう。

33 レジャーシート



細かいガラスの破片よけ、濡れた場所に座る際や、直接避難場所の床に座ることを避けることができる。

34 布ガムテープ




連絡メモや骨折時の添え木の固定、患部に布をはさんで傷絆創膏、止血。ごみ袋の固定などにも使える。

35 多機能ナイフ



缶切り、爪切り、はさみなどがついていて便利。

36 ライター




暖房器具やろうそくの点火用。マッチよりも使い勝手がいい。

衛生： ライフラインが絶たれた時、普段通りには生活できない。グッズを活用して少しでも快適に過ごせるよう準備しよう。

生活： 緊急度は低くても手元にあると安心なグッズは、スペースに余裕があれば準備しておきたい。

21 ウェットシート汗ふきシート



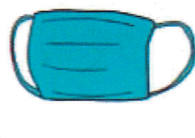
入浴ができない時、衛生面で強い味方になる。液体除菌剤も用意しておくとい。

22 歯磨きセット




菌により肺炎をおこやすくなるため、口内は清潔に。水の少ない環境であれば液体歯磨きが効果的。

23 マスク



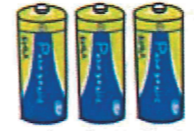
衛生、防寒、すっぴんでのストレス軽減に。密閉袋に入れて5枚ほど用意しておこう。

24 ドライシャンプー




防災直後はまず簡単に髪は洗えない。平常時に一度使い心地を確かめてみよう。

37 乾電池



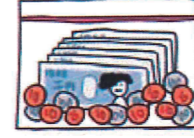
自分の持っている電気機器の電池サイズに合ったものを。何度も使える充電式であればさらにいい。

38 予備の鍵




予備鍵を戸棚にしまっているのであれば持ち出し袋に入れてみては。

39 現金



停電時はキャッシュカード、クレジットカード、テレホンカードは使えない。千円札、十円玉を多めに密閉袋へ。

40 貴重品



預金通帳、健康保険証、運転免許証のコピーをひとまとめに。できれば印鑑も。