

非常持ち出し品を準備！

非常時に備える2ステップ。まずは、**1次**から。ついで**0次**も

減災グッズを備えよう！『2ステップ』チェックリスト

1次の備え「非常持ち出し品」

家庭や勤務先など1日の多くを過ごす場所に備えよう！
万一の時、すぐ持ち出せるコンパクトな1バッグ。「これだけは必要」という物や頭・足元を守る最低限の備えを、玄関・寝室など持ち出しやすい所に！



0次の備え「いつもケータイ！」

『非常持ち出し品』として備える物の中から、携帯できそうな物は、いつも使うバッグやポケットに入れ、身につけておきましょう！
いつどこで被災するかわからない“災いへの安心感”を持ち歩きましょうね。



備えを進める減災グッズ チェックリスト

■ 基本品目			
分類	品 目	1 次	0 次
バッグ	非常持ち出し袋	●	●
水	飲料水	●	●
		1次:一人1.5ℓ程度、0次:500mℓ	
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られる物	
装備	ヘルメット・防災すきん・帽子など	●	●
		頭を保護して逃げられる物	
	ホイッスル	●	●
	手袋（作業用）	●	●
		革製など丈夫な素材の物を	
	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。発電・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	
	ロープ（10m）	●	●
		救助、避難ばしごの代用。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）の物もある 1次はスピーカー付き、0次では携帯性重視が良い	
	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）	●	●
		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・100円硬貨含む）	●	●
		公衆電話用に必要。携帯・自宅電話がつかない時	

分類	品 目	1 次	0 次	メ モ
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・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
	歯磨きセット	●	●	
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枚程度。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

■ 個別に検討する品目			
乳幼児	母子手帳	●	●
障害者・外国人など	障害者手帳	●	●
	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	

■ 備蓄する生活用品目			
衣	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	
住	ふるしき	●	●
		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）	●	●
汎用品	新聞紙・ダンボール	●	●

参考文献：阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター『減災グッズを備えよう！ チェックリスト活用版』より抜粋

より詳しいチェックリストはこちらから！

http://www.dri.ne.jp/wordpress/wp-content/uploads/bousai_goods.pdf