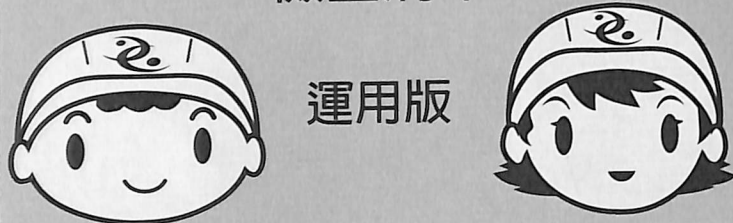


# 準備好減災物品！

- ① 隨身攜帶
- ② 緊急帶出
- ③ 安心儲備

## 檢查清單

運用版



本次檢查日期： 年 月 日

預定下次檢查日期： 年 月 日

家庭

姓名

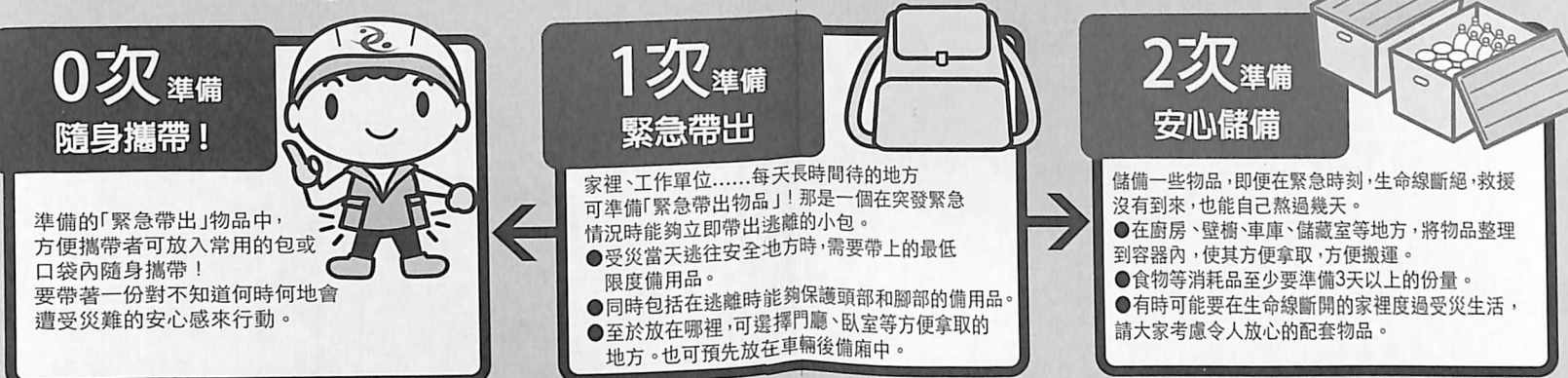
若需新的表格紙，可進行下載！ [www.dri.ne.jp](http://www.dri.ne.jp)

阪神淡路大地震紀念 人與防災未來中心

本清單是以反映1995年1月17日阪神淡路大地震受災人員意見而製作的「緊急帶出物品清單」為基礎，並考慮到其後17多年歲月流逝期間有所變化的社會情況，以及發生進步的防災減災知識，而進行了改訂，以便形成一本任何人都能夠開始為自己做好準備的指南。請大家利用本清單，防備大地震等可能會在某時遭遇的自然災害。  
【請將本表格紙下載或複印後，用於減災普及活動。】(如果可以，請郵件告知實際運用情況。kikaku@dri.ne.jp)

更新版 ver.1 20120422  
編輯：人防未來小組  
發行：阪神淡路大地震紀念 人與防災未來中心

### ●防備緊急情況的3個步驟。首先以1次準備開始，接著還要進行0次準備和2次準備。



### ●備齊物品的4點注意。

#### 1年要檢查2次！

- 事先確定好下一次檢查日期。
- 檢查飲料、食品的保存期限，以及藥品、電池的使用期限等，更換成新的。要確認各物品有無老化劣化。
- 更換保存食物時要進行試吃。
- 為了更換衣物等隨季節變化的必需品，要1年檢查2次。時間為春季和秋季。

#### 記住並掌握使用方法！

- 只有掌握使用方法，才能在緊急時刻派上用場。因此要尋找機會習慣熟悉，讓身體記住。
- 繩索的打結方法。
- 簡易廁所的使用方法。
- 急救箱的內容。傷口的護理。
- 三角巾的使用方法。
- 簡易防寒用品(救生毯)……等

#### 日用品的通用性。了解其方法與智慧！

- 緊急時刻，日用品可用於各種用途。因此要試著了解其各自不同的可能性，並實際嘗試。
- 報紙、保鮮膜、塑膠袋……
- 試著從以往受災人員的意見中，找尋智慧與創意。
- 同時試著透過網站等獲取並確認訊息。

#### 在「自助」的基礎上，同時準備好「共助」。

- 緊急時刻，任何人都可能成為幫助或被幫助的立場。因此除了自己家的準備，還要確認好街道會和自治會等單位的公共準備在哪裡，其情況如何。
- 確認好自治體發佈的避難地圖、緊急時候的行動，以及防災準備的訊息。
- 參加地區防災演習。

## 著手準備 減災物品 檢查清單

0 1 2 中填入的○，是考慮該作為0、1、2次哪種準備的補充訊息。

分類	品目	0 1 2			備註
		攜帶	帶出	儲備	
基本品目	包		○		
	緊急帶出避難包		○		
水	飲用水	○	○	○	0次：500ml - 1次：一人1.5L左右。
	攜帶食物		○	○	巧克力、糖果、營養補品及調理食品等。
食物	應急食物		○	○	營養口糧等，無糖水和烹調即可直接食用者。
	頭盔、防災頭巾、帽子等		○		逃脫時保護頭部的物品。
裝備	哨子		○		
	手套(作業用)		○		皮革製等堅韌材料者。
運動鞋	運動鞋		○		
	手電筒(含備用電池、電源)	○	○	○	0次為迷你手電筒等攜帶型，也可參考使用發電或充電式。
工具	多功能刀具類		○		含剪刀、小刀、螺絲起子等功能的複合刀具較方便。
	繩索(10m)		○		代替救援和避難繩梯使用。粗細要能支撐體重。
訊息	便攜式收音機(含備用電池)	○	○		也有多功能(照明、手機充電等)型。0次重視便攜性，1次、2次則帶擴音器較好。
	手機(含充電器、電池)	○			
聯絡備忘錄、準備清單	聯絡備忘錄、準備清單	○	○		
	身份證明(複印件)	○	○		健康保險證、駕照、護照、外國人登記證等。
文具(記事本、筆)	文具(記事本、筆)	○	○		
	油性標記筆(粗)		○		寫留言。
現金(含10日圓硬幣)	現金(含10日圓硬幣)	○	○	○	公用電話費10日圓、100日圓硬幣，用於手機和家底電話不通時。

分類	品目	0 1 2			備註
		攜帶	帶出	儲備	
基本品目	急救		○	○	統一整理消毒藥、脫脂棉、紗布、絆創膏、繃帶、三角巾等傷口護理用品。急救包。
	眉毛夾		○	○	可用作拔刺工具或鑷子。
衛生	常服藥物、常備藥		○	○	同時帶上處方複印件。
	口罩		○	○	用於防塵也很重要。
簡易廁所	簡易廁所		○	○	緊急時無法上廁所很嚴重。
	紙巾、衛生紙		○	○	衛生紙的通用性很高。
防寒	紙巾、衛生紙		○	○	沒有水時，將派上用場。
	瀝紙巾		○	○	
通用	一次性暖暖包		○	○	
	救生毯		○		緊急時刻的輕便防寒用品。
手帕(大)、手巾	手帕(大)、手巾		○		
	毛巾		○	○	擦拭污物、護理傷口、代替內衣等，通用性高。
安全別針	安全別針		○	○	也可用於固定毛巾來代替內衣。
	塑膠袋		○	○	不同大小共10個左右，通用性高。
塑膠墊類(野餐墊、防水墊)	塑膠墊類(野餐墊、防水墊)		○	○	
	打火機(也可火柴)		○		用於點燃取暖設備等。打火機較火柴更方便使用。
布膠帶	布膠帶		○		多用途。用於在室外張貼留言便條等，很方便。

請參考○，考慮您自己、您家、以及工作單位或學校的準備工作。

分類	品目	0 1 2			備註
		攜帶	帶出	儲備	
貴重物品	備用鑰匙(住宅、車輛等)				
	備用眼鏡、隱形眼鏡				
女性	存摺、證件等物的複印件				
	印章				
衛生用品(衛生棉)	衛生用品(衛生棉)				傷口護理等，代替紗布使用也很方便。
	報警器				
梳子、刷子、鏡子	梳子、刷子、鏡子				
	化妝品				
髮圈	髮圈				不能洗澡時，紮起頭髮能減輕不舒服感。
	護理記錄本				
老年人	成人紙尿褲				
	護理用品				
假牙	假牙				
	助聽器				
嬰幼兒	奶粉及奶瓶、輔食				
	清潔棉				
浴巾	浴巾				
	紙尿布				
嬰兒背帶	嬰兒背帶				
	母子手冊				
殘疾人、外國人等	殘疾人手冊				
	尋求援助的工具				哨子、信號笛等。
協助行動的工具	協助行動的工具				拐杖、白蠟帶、背帶等。
	獲取訊息的工具				收音機、One-Seg移動終端、放大鏡等。
幫助溝通的工具	幫助溝通的工具				文具、錄音設備、交流板等。
	使人冷靜、放心的物品				自己喜歡的物品等。
能夠確認需要幫助的外飾	能夠確認需要幫助的外飾				標牌、徽章等。
	寵物用品				寵物牌等。

請規劃對您自己而言的必要數量及品目3步驟，並加以運用。

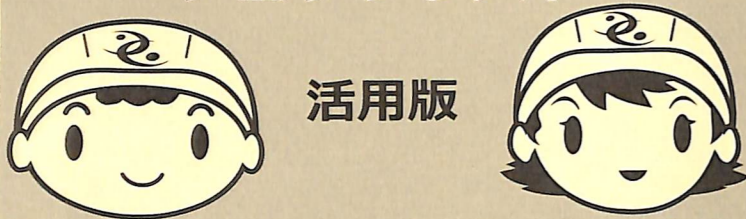
分類	品目	0 1 2			備註
		攜帶	帶出	儲備	
生活品目	衣物				根據季節和自備情況，判斷必要的物品及數量。
	毛毯			○	
食	雨具(雨披、雨衣等)		○	○	可以使用雙手，便於作業。同時可防塵。
	保存食品類		○	○	米、粉質、豆、罐頭類、營養口糧、脫水大米、方糖、罐頭食品、罐頭類等，也可根據口味喜好。
鹽、調味品	鹽、調味品				
	餐具類(碟、杯、筷、叉、匙)				
保鮮膜	保鮮膜				紙質、不鏽鋼等。
	鋁箔紙				蓋在餐具上使用，無菌清潔，節約寶貴的水。具通用性。
罐頭起子	罐頭起子				
	台式煤氣灶、燃氣瓶				
鍋	鍋				
	牙刷套裝、漱口水				
肥皂	肥皂				
	乾式潔髮劑				
小蘇打	小蘇打				
	包袱皮				可用於除臭噴霧、打掃等多種用途。
備用電池(蓄電池)	備用電池(蓄電池)		○	○	可包裹東西，墊在身下防寒等，通用性高。
	工具類				
地圖(避難用、幫助回家用等)	地圖(避難用、幫助回家用等)				起重器、鐵棍等。
	報紙、紙箱				
蠟燭	蠟燭				
	緊急用儲水袋、水箱類				沒有電或無法用電時，可長時間照明，但使用時需十分注意火災。
廚房用紙	廚房用紙				瀝水、儲水。
	白板				
棉麻布	棉麻布				可寫備忘錄、傳遞訊息等，紙張物資不足時，較為方便。
	拖鞋				通用性高。也可代替兒童背帶使用。
蚊香	蚊香				在避難所內穿著。
					為夏季需要在戶外度過避難生活時做準備。

# 減災グッズを備えよう!

- ① いつもケータイ
- ② 非常持ち出し
- ③ 安心ストック

## チェックリスト

活用版



今回チェックした日: 年 月 日

次回チェックする予定の日: 年 月 日

family

name

新しい用紙が必要な時はダウンロードしよう! [www.dri.ne.jp](http://www.dri.ne.jp)  
 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

このリストは1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災の被災経験者の声を反映させて作った「非常持ち出し品リスト」を、その後17年以上の月日が流れる中で変化した社会情勢や、進展した防災・減災の知恵を考慮に入れ、誰もが自分の備えをはじめるためのガイドとなるよう改定したものです。これを使って巨大地震をはじめ、いつかは遭遇するかもしれない自然災害への備えを進めてください。  
 【この用紙はダウンロード・コピーして、減災の啓発にご活用ください。】(できましたら活用の実績をEメールでご報告ください。kikaku@dri.ne.jp)

リニューアル新版 ver.1 20120422  
 編集:ひとぼう未来サークル  
 発行:阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター

### ●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次も。

#### 0次の備え いつもケータイ!

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができてしまうものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう! 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こう。

#### 1次の備え 非常持ち出し品

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バック。  
 ●被災の1日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていきたい、という最低限の備え。  
 ●合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。  
 ●どこに置く? 玄関・寝室……持ち出しやすいところに。車のトランクに予備を置くのも良い。

#### 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、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう!  
 ●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。  
 ●飲食など消耗品は、少なくとも3日間分~備えたい。  
 ●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時に、安心なセットを考えよう。

### ●グッズを揃える心がけ、4つ。

- #### 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替えるために、年2回、春と秋。

#### 使い方を覚えよう、身につけよう!

  - つかひ方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持つよう。
  - ロープの結び方
  - 簡易トイレのつかひ方
  - 救急箱の中身。ケガの手当。
  - 三角巾のつかひ方
  - 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!

  - 日用的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。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。

  - いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会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。
  - 自治体からのハザードマップ、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。

## 備えを進める 減災グッズ チェックリスト

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	バッグ			○	
	非常持ち出し袋			○	
水	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、栄養補助・調整食品など。
食	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。
	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。
装備	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			○	
	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、避難はこの代用。体重を支えられる太さ。
情報	携帯ラジオ(予備電池も)	○	○		複数機能(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)	○			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・自宅電話がつかない時。

## 0 1 2 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 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	救急			○	救急用品セット
	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・トイレトペーパー			○	トイレ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、高い汎用性。
	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。
	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 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
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				
女性	生理用品(おりものシート)				巾の手当て等、ガーゼの代用としても重要。
	防犯ブザー				
	くし・ブラシ、鏡				
	化粧品				
高齢者	髪をくくるゴム				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。
	介護手帳				
乳幼児	紙おむつ				
	介護用品				
	入れ歯				
	補聴器				
	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
障害者・外国人など	清浄綿				
	バスタオル				
	紙おむつ				
	だっこ紐				
	母子手帳				
	障害者手帳				
ペット	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
外国人など	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				遠足札、など

## ●どこに逃げるか、確認しておこう!

■町内・自治会などが決めた避難所 =

■市町村が指定する避難所 =

■家族で連絡が取り合えない時に約束しておく待ち合わせ場所:

・普段の生活をしている時 =

・旅行に出かけている時 =

■非常時の連絡先・電話番号

なまえ  TEL

なまえ  TEL

なまえ  TEL

■memo 大切な情報

## 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 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
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)	○	○		両手を使え作業しやすい。防風にもなる。
	食			○	
住	保存食類			○	お米、乾・缶物、豆、味噌類、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。汎用性。
	アルミホイル			○	
	缶切り			○	
	カセットコンロ・ボンベ			○	
	鍋			○	
	歯磨きセット・洗口剤			○	
	石けん			○	
あると便利・汎用的	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)			○	
	工具類			○	ジャッキ、バール等。
	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			○	メモ提示、情報伝達などに、紙や物質が不足する時にあれば便利。	
さらしの布			○	汎用性が高い。指った紐代わりにも。	
スリッパ			○	避難所での上履きとして。	
蚊取り線香			○	夏場の避難生活が野外となった場合に備えて。	

# 準備好減災物品！

① 隨身攜帶

② 緊急帶出

③ 安心儲備

## 檢查清單



運用版



本次檢查日期:  年  月  日



預定下次檢查日期:  年  月  日

家庭

姓名



若需新的表格紙，可進行下載！

[www.dri.ne.jp](http://www.dri.ne.jp)

阪神淡路大地震紀念 人と防災未來中心

# 減災グッズを備えよう！

① いつもケータイ

② 非常持ち出し

③ 安心ストック

## チェックリスト



活用版



今回チェックした日:  年  月  日



次回チェックする予定の日:  年  月  日

family

name



新しい用紙が必要な時はダウンロードしよう！

[www.dri.ne.jp](http://www.dri.ne.jp)

阪神・淡路大地震紀念 人と防災未來センター