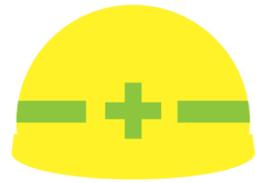


防災グッズを備えよう!

防災グッズ チェックリスト



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

グッズを備える時の4つの心がけ!

1 1年に2回はチェックしよう!

- 飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限などをチェックして新しいものに交換する。その他にも品物が劣化していないか確認。
- 保存食品は交換の際に試食しよう。
- 春と秋の年に2回、衣類など季節で変わる必需品は取り替える。
- 次のチェック日を決めておく。

2 使い方を覚えて身につけよう!

- 普段から慣れ親しんで、使い方を身につけよう。
 - ・ロープの結び方
 - ・携帯用トイレの使い方
 - ・救急箱の中身チェック、ケガの手当の仕方
 - ・三角巾の使い方
 - ・アルミブランケットの使い方 など

3 日用品の いろんな使い方を知ろう!

- ラップ・ふろしき・新聞紙・ビニール袋など、普段の使い方以外の可能性を知り、実際に試してみよう。
- これまでの被災者の声から知恵・アイデアなど調べてみる。
- 情報をネットなどでも入手、確認。

4 「自助」に加えて、 「共助」の備えも考える!

- 町内会・自治会など、共同の備えがどこにどのようなか確認しておく。
- 自治体からのハザードマップ、非常時の行動、インフォメーションを確認しておく。
- 地域の防災訓練に参加してみよう。

気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館

<http://www.kesenuma-memorial.jp/>



監修:けせんぬま震災伝承ネットワーク

フリースペース

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

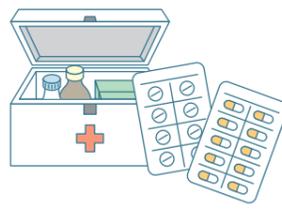
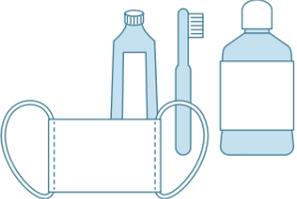
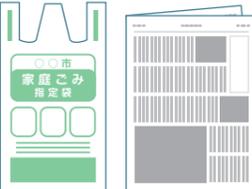
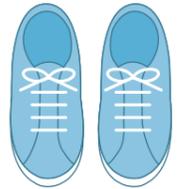
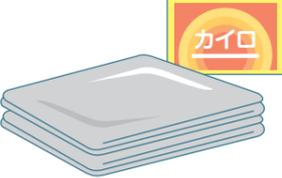
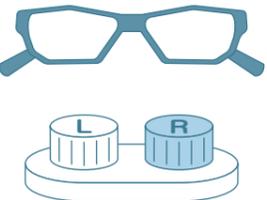
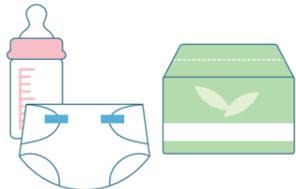
〈常時携帯〉

食	情報	安全	衛生	生活用品			
<input type="checkbox"/> 飲料水 (500ml程度) <input type="checkbox"/> 携帯食 (アメやチョコレート) 	<input type="checkbox"/> 現金 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 	<input type="checkbox"/> 小型ライト <input type="checkbox"/> ホイッスル 	<input type="checkbox"/> 持病・常備薬 	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ 	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 	<input type="checkbox"/> 大判ハンカチ

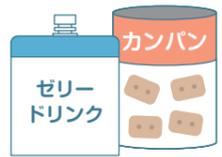
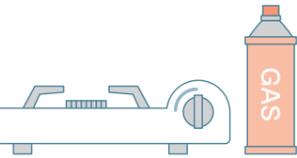
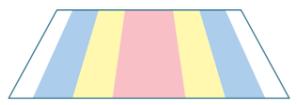
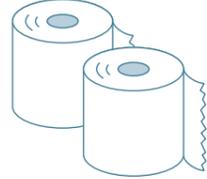
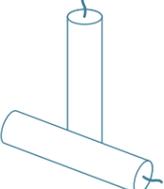
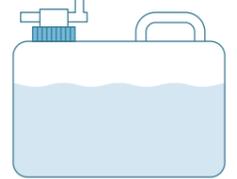
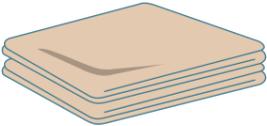
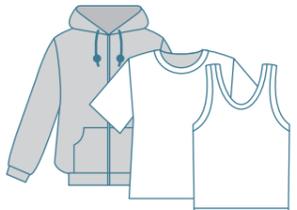
〈非常持ち出し袋①〉

食	情報	安全	衛生	生活用品			
<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日2ℓ程度) <input type="checkbox"/> 非常食 (調理不要なもの・粉末スポーツドリンク) 	<input type="checkbox"/> 割りばし 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 	<input type="checkbox"/> 予備電池 	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 	<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 油性マジック 	<input type="checkbox"/> ガムテープ 	<input type="checkbox"/> 身分証明書や通帳等のコピー

〈非常持ち出し袋②〉

安全				衛生			生活用品
<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 懐中電灯 	<input type="checkbox"/> 持病・常備薬 <input type="checkbox"/> 救急セット 	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ロープ 	<input type="checkbox"/> ライター 	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ 	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 歯みがきセット 	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 	<input type="checkbox"/> タオル 
生活用品		衣類		個別		女性	
<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ 	<input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 新聞紙 	<input type="checkbox"/> 歩きやすい靴 	<input type="checkbox"/> 雨具 	<input type="checkbox"/> 簡易防寒シート <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 	<input type="checkbox"/> 予備メガネ、コンタクトレンズ 	<input type="checkbox"/> 予備入れ歯 	<input type="checkbox"/> ベビー用品 <input type="checkbox"/> 生理用品 

〈備蓄品〉

食		安全		衛生			
<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3ℓ程度) 	<input type="checkbox"/> 非常食 	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ 	<input type="checkbox"/> ビニールシート 	<input type="checkbox"/> 工具類 	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ 	<input type="checkbox"/> トイレトペーパー 	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー 
生活用品				衣類			
<input type="checkbox"/> ラップフィルム 	<input type="checkbox"/> 予備電池 	<input type="checkbox"/> ろうそく 	<input type="checkbox"/> ポリタンク 	<input type="checkbox"/> 毛布 	<input type="checkbox"/> 衣類 	<input type="checkbox"/> スリッパ 	<input type="checkbox"/>