

減災グッズを備えよう！

①いつもケータイ

①非常持ち出し

②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

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みてください。
【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、携帯ができそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう！
いっ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。



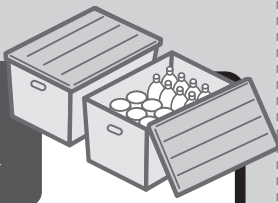
1 次の備え 非常持ち出し品

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！

■つかい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と。
・ロープの結び方
・簡易トイレのつかい方
・救急箱の中身。ケガの手当。
・三角巾のつかい方
・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				0次:500ml、1次:一人1.5ℓ程度
	飲料水	○	○	○	
	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		○		
道具	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。
	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。

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	○	○		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	○	○		
汎用	サバイバルブランケット			○	非常時の軽量簡易防寒具
	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 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
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				傷の手当て等、ガーゼの代用としても重宝する。
	生理用品(おりものシート)				
	防犯ブザー				
	くし・ブラシ、鏡				
	化粧品				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	髪を毛をくくるゴム				
	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				
障害者・外国人など	紙おむつ				
	だっこ紐				
	母子手帳				
	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				運手札、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。嗜好品も照らして。
	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			○	
住	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			○	
	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(バッテリー)			○	
	工具類			○	ジャッキ、バール等。
あと便利・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			○	メモ提示、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。抱っこ紐代わりにも。
	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。

Let's Prepare Disaster Mitigation Goods!

- ① Carry At All Times
- ① Emergency Items
- ② Safety Stocks

Checklists



For Practical Use

Latest check date: MM/DD/YY

Next scheduled check date: MM/DD/YY

family name

Download new form as needed! www.dri.ne.jp

This list, which is intended as a guide to allow anyone to begin making disaster preparations, is a revised edition of the "Emergency Item List," which was prepared by incorporating the opinions of persons who experienced the Great Hanshin-Awaji Earthquake that occurred on January 17, 1995. It reflects the changes in social conditions and advances in disaster prevention and mitigation that have taken place over the ensuing 17 years. Please make good use of it to carry out preparations against the possibility of a major earthquake or other natural disaster that may strike someday. [Please download and copy this form, and use it for disaster mitigation education purposes.] (If possible, please email us at kikaku@dri.ne.jp about the results you have achieved using this form.)

Revised Edition Ver. 20120422 Edited by: Hitobou-Mirai Circle Published by: The Great Hanshin-Awaji Earthquake Memorial, Disaster Reduction and Human Renovation Institution

3 Steps for disaster preparation. Start with Step 1, then also do Step 0 and Step 2.

Preparation Step 0 Carry At All Times!

Among the items to be prepared as "emergency items," take with you those items that are easily portable, in a bag you usually use or a pocket! Carry around a sense of security against disasters nobody can predict but that can strike at any time and any place.



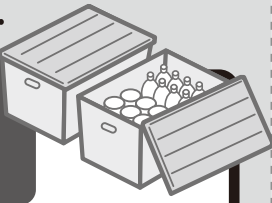
Preparation Step 1 Emergency Items

Home or work Prepare "emergency items" at the location where you spend most of your day! Place them in a compact bag that you can quickly take with you as you evacuate when the time comes. Prepare the minimum necessities that you want to have with you when you evacuate to a safe location on the first day of the disaster. Prepare also items to protect your head and feet when you evacuate. Where to keep these items? The entrance, the bedroom...any location allowing easy access. It's also a good idea to keep a spare set in the car trunk.



Preparation Step 2 Safety Stocks

Stockpile items that will tide you over for a few days in the event that lifelines are cut off and no help is forthcoming during a disaster! Place these items in cases that are easy to take out and carry, and keep these cases in your kitchen, closet, garage, storage room, etc. Keep a supply of at least 3 days of consumable items such as food and drinks. Devise a peace-of-mind giving set of items that will tide you over at your home during times of disaster when lifelines are cut off.



Four points to keep in mind when preparing items

Run a check twice a year !

- Schedule the next check date.
- Check the best-before date of food and beverages and the expiration date of medicines and batteries, among other things, and replace items with new ones as necessary. Check that there are no old or degraded items.
- Consume preserved food when replacing it.
- Check seasonal necessities such as clothing twice a year, in the spring and fall, to rotate them.

Learn and master how to use your items!

- It is only by learning how to use your items that they will come in handy during emergencies. Create opportunities to familiarize yourself with your items and learn how to use them with your body.
- How to tie ropes
- How to use portable toilets
- Contents of first aid kit, how to tend to injuries
- How to use a sling
- Basic protective gear against the cold (survival blanket) ... etc.

The versatility of everyday items : Learn resourcefulness and acquire know-how!

- Items we use on a daily basis can be put to various uses during emergencies. Learn the potential uses of each item and actually try them out.
- Newspaper, plastic wrap, plastic bags...
- Find out about the knowledge and ideas available from those who have been through disasters.
- Obtain and check out information from websites, etc.

Prepare for mutual assistance in addition to "self-help."

- In emergencies, anybody might be called upon to help or be in need of help. Besides the measures at your own home, check where preparations for mutual assistance are being made, for example at neighborhood associations or residents' associations, and what they consist of.
- Check for hazard maps, emergency action guidelines, and preparedness information from your municipality.
- Participate in local disaster drills.

Disaster Mitigation Checklist (Things to Prepare)

Category	Item	0 Carry	1 Emergency Items	2 Safety Stocks	MEMO
Basic Items	Bag				
	Emergency bag				
	Water				Step 0: 500 ml, Step 1: about 1.5 l per person
	Food				Chocolate, candy, nutritional supplements, formulated foods, etc.
	Emergency food				Foods that can be consumed as is without the addition of water or cooking, such as hardtack
	Equipment				Equipment that protects the head, allowing safe evacuation
	Helmet, padded head gear, hat, etc.				
	Whistle				
	(Work) gloves				Made of a sturdy material such as leather
	Sports shoes				
Tools	Flashlight (with spare batteries/ power supply)				Step 0: Carry-around type, such as minilight. Check out also self-powered flashlights and rechargeable flashlights.
	Utility knife				A multi-function tool that includes scissors, a knife, can opener, etc., is useful.
	Rope (10 m long)				For use for rescue activities or as an escape ladder. Must be thick enough to support the weight of a person.
	Portable radio (with spare batteries)				Some models offer multiple functions (flashlight, mobile phone charger, etc.). For Step 0, favor portability, and for Steps 1 and 2, a radio with a speaker is recommended.
	Mobile phone (with charger and battery)				
	Contact list and emergency items list				
	ID (copy)				Health insurance certificate, driver's license, passport, alien registration certificate
	Writing tools (memo pad and pens)				
	Permanent marker (thick type)				For writing messages
	Cash (including 10-yen coins)				10-yen coins and 100-yen coins are needed for public phones, for when mobile phone or home's fixed-line phone does not connect.

The 0 marked in the [0] Carry, [1] Emergency Items, and [2] Safety Stocks columns indicate supplementary information on which items to prepare for steps 0, 1, and 2.

Category	Item	0 Carry	1 Emergency Items	2 Safety Stocks	MEMO
Basic Items	First aid				Disinfectant, absorbent cotton, gauze, adhesive plasters, bandages, slings etc., a set of supplies to dress injuries, placed in an emergency supply bag.
	First-aid kit				
	Tweezers				Can be used to remove splinters, etc.
	Essential prescription medications / household medicines				Together with a copy of the prescriptions
	Hygiene				Can be used also for cold weather protection.
	Masks				
	Portable toilet				Not being able to use a toilet during an emergency can be a serious problem.
	Tissue paper, toilet paper				Toilet paper can be used for many purposes.
	Wet tissue				Useful if water is unavailable.
	Cold protection				Lightweight blanket for protection against the cold during emergencies
General-Purpose	Disposable pocket warmers				
	Survival blanket				
	Handkerchief (large)/washcloth				
	Towels				Towels can be used for many purposes, such as wiping stains, treating injuries, and substitute underwear.
	Safety pins				Safety pins can be used to fasten towels used as substitute underwear.
	Plastic bags				About 10 bags each of large and small. These can be used for many purposes.
	Vinyl sheet (picnic sheet, blue sheet)				
	Lighter (or matches)				For lighting up heaters. Easier to use than matches.
	Adhesive tape (fabric type)				Can be used for many purposes. For example, useful for sticking messages outdoors.

Using the 0 marks as reference, consider which preparations to make for home, work, and/or school.

Category	Item	0 Carry	1 Emergency Items	2 Safety Stocks	MEMO
Items to Be Considered According to Individual Situation	Valuables				
	Spare key (home, car, etc.)				
	Spare glasses, contact lenses				
	Bankbooks, copies of certificates and other documents				
	Seals				
	Women				Also usable as a gauze substitute when treating injuries.
	Feminine hygiene goods (panty liners)				
	Crime prevention buzzer				
	Comb, brush, mirror				
	Cosmetics				Can reduce discomfort when used to secure one's hair when unable to take a bath or shower.
Elderly	Rubber hair bands				
	Senior citizen certificate				
	Disposable diapers				
	Nursing care products				
	Dentures				
	Hearing aid				
	Babies				
	Baby formula, baby bottles, baby food				
	Disinfecting cotton				
	Bath towels				
Handicapped / Foreigners, etc.	Disposable diapers				
	Baby carrier				
	Maternal and child health handbook				
	Physical disability certificate				
	Means to ask for help				Whistle, siren, etc.
	Means to assist travel				Cane, white tape, carrier, etc.
	Means to obtain information				Radio, One Seg, magnifying glass, etc.
	Means to assist communication				Writing tools, recorder, communication board, etc.
	Pacifying/reassuring items				Cherished goods, etc.
	Exterior marks identifying person as needing assistance				Bib, badge, etc.
Pets	Pet goods				Pet ID tag, etc.

Plan and implement all 3 steps regarding the items and quantities/amounts you will need.

Category	Item	0 Carry	1 Emergency Items	2 Safety Stocks	MEMO
Household Goods to Stockpile	Clothing				
	Clothes				Determine the necessary items and quantities depending on the season/ situation.
	Blankets				
	Rain gear (poncho, raincoat, etc.)				Allows use of both hands, making it easier to work. Can also be used for protection against the cold.
	Food				
	Non-perishable foods				Rice, dried fish, beans, root vegetables, hardtack, pregelatinized (alpha) rice, square mochi, instant foods, canned food, etc. (Select items also according to personal taste.)
	Salt and seasoning				
	Tableware (plates, cups, chopsticks, forks, spoons)				Paper, stainless steel, etc.
	Plastic wrap				Wrap plates and such with cellophane to eliminate need to wash them and thus save precious water resources. General purpose.
	Aluminum foil				
Daily Necessities	Can opener				
	Portable butane stove and gas canisters				
	Pots				
	Toothbrush kit and mouthwash				
	Soap				
	Dry shampoo				
	Baking soda				Can be used for many purposes, such as a deodorant spray, cleaning, etc.
	Cloth wrappers				Can be used in many ways, for example to wrap things, and also for cold weather protection.
	Spare batteries				
	Tools				Jack, crowbar, etc.
Convenient to Have Items	Maps (for evacuation, return home, etc.)				
	Newspaper and cardboard				
	Candles				For lasting illumination when electricity is not available or cannot be used. Please take full precautions against fire.
	Emergency water bags/tanks				To carry and store water.
	Paper towels				
	Whiteboard				Useful for posting notes, relaying information, etc., when paper or supplies are in short supply.
	Bleached cotton				Can be used for many purposes, including as a carrier rope.
	Slippers				For indoor use at the shelter
	Mosquito coil				In case of outdoor refugee life in the summer