

災害の「備え」チェックリスト

「非常用持ち出し品」の準備は、災害時の急な避難の際にとっても有効です。家族構成を考えて、必要数量をあらかじめそろえて保管しておきましょう。また、「非常用持ち出し品」はリュックなど両手が塞がらない袋に、男性で15キロ、女性で10キロ程度を目安に準備しておきましょう。

装備品



- ヘルメット・帽子
- 非常用持ち出し袋
- 運動靴(※長靴は洪水時×)

生命の維持に(絶対)必要



- 水
- 食料
 - ・アルファ米
 - ・栄養補助食品
 - ・ビスケット・缶詰
- 処方薬(持病等で処方されている場合)

事前に準備すべきもの



- 救急医薬品
 - ・包帯
 - ・絆創膏
 - ・消毒薬
 - ・目薬
- 懐中電灯
- ラジオ
- 予備の電池
- ティッシュペーパー
- 軍手
- タオル
- 刃物(カッター・ナイフなど)
- ライター(マッチ)
- アルミブランケット
- カップ
- 雨具
- ビニール袋

忘れずに持ち出したいもの



- 携帯電話
- 携帯電話の充電器
- 貴重品
 - ・財布・現金
 - ・マイナンバーカード
 - ・免許証・保険証
 - ・印鑑・通帳

ポイント

食料の備蓄はローリングストック

日常生活で消費しているもので保存のきく食料品を備蓄しておく方法
少し多めに買ってストックしておき、食べた分その分を買って足す



消費が早ければ賞味期限は長くなくても大丈夫!

お湯があれば食べられる、好きなカップラーメンやパスタなどのレトルト食品でOK!

カセットコンロは必須! ガス・水もしっかりストックしておくことが重要!

衛生用品



- 下着・衣類
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ
- セッケン・ドライシャンプー

感染症対策

- マスク
- 消毒用アルコール
- 体温計



女性の備え



- 生理用品
- 防犯ブザー・ホイッスル
- ブラシ
- 鏡

高齢者及び要支援者(いずれも必要な方のみ)



- おとな用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 予備のメガネ
- 入れ歯・洗浄剤
- 障がい者手帳・受給者証

赤ちゃんや小さな子ども



- 紙おむつ
- ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食

あと役立つ



- モバイルバッテリー
- ビニールラップ
- 箸・フォーク
- ペン
- ガムテープ

自宅の備え(災害用備蓄品)



- 食料 非常食3日分(含め一週間分を目安に)
- 水 1人あたり3ℓ (1日×人数×3日以上)
- カセットコンロ (予備ボンベも)
- 石油ストーブ (電気がなくても使えるもの)
- 乾電池

災害時、大事なペットを守るために

生活を共にするペットは大事な家族の一員であり、災害時にペットを守ることができるのは飼い主だけです。しかしながら、避難指示となったときにペットが理由で避難をしないことは自身の安全を脅かすことにもつながります。ペットとともに災害を乗り越えるために、飼い主として今できることを考えてみましょう。



- ワクチン接種や寄生虫の駆除など、健康面のチェックを行う
済ませていないことでペット用シェルターなどに預けることができない場合があります。
- 最低限のしつけやケージに慣らす訓練を行う
避難所では飼い主と別々の受入れになったり、ケージ内での生活になったりする場合があります。
- 迷子札やマイクロチップなどで所有の明示を行う
被災時に離れ離れになったときなど、飼い主が確認できる情報が再会できる可能性が高くなります。
- 飼育環境の災害対策やペット用の避難セットを準備
家族の一員として同じように防災のための家具の固定、災害時の非常食などの準備をしておきましょう。
- 避難所のペット受入れ対応を事前に確認
避難所のペット受入れができない場合、ペットと共に避難所の外で過ごす必要はないかもしれませんが。