

身近な備え = 131 CHECK LIST =

ぼうさい



基本的な持ち出し品

手をふさがずに持ち運べるよう、リュックサックなどの利用が便利です！持ち運びに無理のない量で準備しましょう

チェック	品目	個数	メモ
<input type="checkbox"/>	水	本	500mlのペットボトルを無理のない範囲で！
<input type="checkbox"/>	食料	食分	防災食に限らず、どんな食べ物を持っていこうか考えておきましょう。
<input type="checkbox"/>	ヘルメット	個	余震もあるため、避難にはヘルメットがマストです。
<input type="checkbox"/>	懐中電灯、ランタン	個	停電場合、夜は外は真っ暗。ヘルメットに装着するヘッドライトも便利。
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ（ソーラー充電のものなど）	個	テレビや携帯がつながりにくい時の、情報源になります。
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	個	長期間の避難に備えて、電池式やソーラー式があります。
<input type="checkbox"/>	防犯ブザー（女性、子どもは必須！！）	個	過去多くの被害がありました。身を守るため必要があります。
<input type="checkbox"/>	軍手	個	布製・ゴム手袋・使い捨て用など、用途に応じて準備。
<input type="checkbox"/>	ライター、マッチ	個	ガスや電気が使えないときのために。
<input type="checkbox"/>	カッター、はさみ	本	ないと何かと不便です。
<input type="checkbox"/>	タオル、手ぬぐい	枚	特に手ぬぐいはかさばらず乾きやすいため衛生的でおススメ。
<input type="checkbox"/>	救急用品	セット	応急手当用品（絆創膏、消毒液、冷却シートなど）
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ、マウスウォッシュ	個	口内細菌による肺炎予防や、感染症予防に。
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ、ティッシュ	個	少しの汚れを拭いたり、体を拭くのにも便利。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋、ポリ袋	枚	色やサイズ、持ち手の有無など様々。上手に使い分けましょう。
<input type="checkbox"/>	携帯用トイレ	回分	トイレが使えないときに備えて、1人1日6回分程度。
<input type="checkbox"/>	マスク	枚	外の土ぼこり、避難生活での感染症に備えて。
<input type="checkbox"/>	帽子	個	洗髪できなくても、帽子を被ればおいを抑えられます。
<input type="checkbox"/>	体温調節道具（カイロ、携帯扇風機など）	個	季節ごとに備えるといいでしょう。
<input type="checkbox"/>	常備薬、持病薬、お薬手帳	個	自分の特性に合った常備薬と、持病がある方は処方されている薬を。
<input type="checkbox"/>	めがね、コンタクトレンズ	個	洗浄液が手に入らない場合に備えて、めがねや使い捨てコンタクトレンズを。
<input type="checkbox"/>	ペン、ノート	個	必要な情報を書き留めるため。
<input type="checkbox"/>	現金（公衆電話用に10円玉、100円玉）	円	公衆電話や自販機を利用するのに便利。
<input type="checkbox"/>	その他貴重品		通帳、健康保険証、免許証のコピー（身分証明書となるもの）
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

自分に必要なものを書き込みましょう

家族に必要な数を考えて準備！備えた数を書き込みましょう



「備え」はモノだけではありません！！

災害時、家族とどこで合流するか、合流場所までどうやっていくか、合流できない場合はどうやって連絡をとるか。家族で話し合って災害に備えましょう！

災害時の行動などについては、「さかいで131（ぼうさい）カード」を参考にしてみてください♪

被災時に少しでも減災するために、最低限必要なものってなんだろう。さかいで131おとめ隊で考えたものをチェックリストにしてみました。備えのヒントにしてみてください。



自宅に備えたいもの（基本的なものに加えて）

自宅が安全であれば無理に避難所に行く必要はありません。ライフラインが止まっても生活できるように準備しておきましょう。

チェック	品目	個数	メモ
<input type="checkbox"/>	水	ℓ	1人1日3ℓ必要とされています。
<input type="checkbox"/>	食料	日分	食べなれたものを多めに備え、日常的に消費する「ローリングストック」を！
<input type="checkbox"/>	カセットコンロ、カセットボンベ	本	ガスや電気が使えないとき、調理をするのに有効。ボンベは多めに。
<input type="checkbox"/>	非常用トイレ	回分	中身が見えない黒いゴミ袋と凝固剤を人数に応じて準備。
<input type="checkbox"/>	トイレトーパー	個	トイレ後使用するだけでなく、ティッシュペーパーの代用にも。
<input type="checkbox"/>	新聞紙	部	吸収力が高く、非常用トイレをしたゴミ袋の脱臭にも。
<input type="checkbox"/>	使い捨て食器	回分	紙皿、紙コップ、割りばしなど。断水時に効果的。
<input type="checkbox"/>	ラップ	本	食器に敷いて洗い物軽減、包帯代わり、防寒にも有効。多めに備えて。
<input type="checkbox"/>	ポリ袋、ごみ袋（大、小、色付き）	枚	給水袋、物資を受け取る際のバック代わり、非常用トイレなどに。
<input type="checkbox"/>	足元灯、懐中電灯、ランタン	個	すぐ取れるところに置いておきましょう。停電時自動で光るものも。
<input type="checkbox"/>	予備乾電池	本	ラジオや懐中電灯などの交換用に。
<input type="checkbox"/>	養生テープ、段ボール	個	窓ガラスが割れないように防止、補修にも使えます。



職場に備えたいもの（基本的なものに加えて）

チェック	品目	個数	メモ
<input type="checkbox"/>	水、食料、お菓子	日分	被災時の癒しに好きなお菓子も用意するのがポイントです。
<input type="checkbox"/>	作業着、動きやすい服	日分	通常業務時にスーツやスカートのことが多い人は必須。
<input type="checkbox"/>	衣類、下着、靴下	日分	いつ帰れるかは分からないため、3日分は用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	レインウェア	着	雨の中の現地確認や、防寒にも有効。
<input type="checkbox"/>	スニーカー、長靴	足	歩いて帰る場合や、ガラスやがれきの上でも活動しやすいよう動きやすい靴。
<input type="checkbox"/>	毛布、寝袋	枚	帰宅出来ない際の寝床として。寝袋に毛布を入れると効果的。
<input type="checkbox"/>	カイロ	個	体を温めるだけでなく、カイロでレトルト食材をはさみアルミブランケットやタオルで包めば、レトルト食品を温めることもできます。
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

身近な備え = 131 CHECK LIST =

ぼうさい

高齢者に必要なもの

重いと持ち運べないので、キャリー式リュックがおすすめ

チェック	品目	個数	メモ
<input type="checkbox"/>	お薬手帳	冊	避難先での薬の支給が受けやすく、第3者から本人の持病等の状況を把握しやすい。
<input type="checkbox"/>	常備薬・持病薬	日分	慢性的な疾患をお持ちの方は必須。
<input type="checkbox"/>	老眼鏡	個	自分の度数にあったものを用意しておくことで安心感につながります。
<input type="checkbox"/>	杖	本	予備である使い慣れた杖や、折りたたみのものも軽量で便利。
<input type="checkbox"/>	成人用おむつ、非常用トイレセット	回分	オムツだけでなく、尿取りパットも購入しておくことで便利。
<input type="checkbox"/>	入れ歯洗浄用品	回分	水のいらない洗浄シートがオススメ
<input type="checkbox"/>	家族の連絡先		携帯がなくても分かるようにしておくことで安心できます。
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

必要なものは人それぞれ…我が家の必需品を考えてみましょう



女性に必要なもの

避難所の要望で言いにくい場合に備えて。自分の使い慣れたものを用意しておくことでストレス軽減に！

チェック	品目	個数	メモ
<input type="checkbox"/>	防犯ブザー	個	災害時、弱者が狙われるケースが多いため、身を守るために必須。
<input type="checkbox"/>	生理用品	日分	サニタリーショーツも。
<input type="checkbox"/>	ライナー	個	あれば、下着の替えを減らせます。
<input type="checkbox"/>	化粧落とし	日分	水を使用しないふき取りタイプのものでおすすめです。
<input type="checkbox"/>	基礎化粧品	日分	手入れができるだけで気分が違います。自分にあったものを準備しましょう。
<input type="checkbox"/>	化粧品	日分	試供品を活用してもいいかも。
<input type="checkbox"/>	ヘアゴム、ヘアピン、ヘアブラシ	セット	髪がじゃまになりません。
<input type="checkbox"/>	マスク	個	メイクができないとき、顔を隠すのに効果的。
<input type="checkbox"/>	ドライシャンプー	回分	水が不要なジェルタイプなど。入浴できないときや、節水対策に。



乳幼児に必要なもの

抱っこひもでの避難がオススメ！足場が悪い恐れがあるためベビーカーはオススメできません…

チェック	品目	個数	メモ
<input type="checkbox"/>	液体・粉ミルク、水	日分	便利な液体、持ち運びしやすいキューブなど様々。普段熱湯を使用している人はそのための備えも準備！
<input type="checkbox"/>	哺乳瓶、紙コップ、携帯食器	個	瓶を煮沸消毒できない場合は紙コップを使いましょう。
<input type="checkbox"/>	離乳食	日分	瓶よりレトルトパウチがおすすめ。食べるかどうか試してみて、おいしそうに食べてくれるものをローリングストック。
<input type="checkbox"/>	おかし	日分	個別包装されたものや、果物などのフリーズドライでビタミン補給。
<input type="checkbox"/>	おむつ	枚	かぶれないようこまめに替えられる量を！
<input type="checkbox"/>	防臭袋	枚	ゴミ袋におむつと新聞紙を丸めて入れるのも効果的。
<input type="checkbox"/>	おしりふき	個	かぶれ予防や、体拭きにも代用でき便利。
<input type="checkbox"/>	ガーゼハンカチ	枚	敏感肌の赤ちゃんには必須！多めに用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	抱っこひも、おくるみ・ブランケット	個	おくるみ等は冬場の防寒対策としても準備を！
<input type="checkbox"/>	体温計	本	乳幼児は体温が変動しやすいためチェックが必要です。
<input type="checkbox"/>	おもちゃ	個	少しでも不安をやわらげられるように持ち運びましょう。
<input type="checkbox"/>	母子手帳のコピー		子どもとはぐれた時や、けがなど応急時の血液型等確認のため。
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			



ペットに必要なもの

ペットは避難所の居住スペースに入れません。他のペットと一緒に過ごせるよう準備しておきましょう。

チェック	品目	個数	メモ
<input type="checkbox"/>	キャリーバッグ、キャリーケース	個	小さいペットなどを管理しやすい。
<input type="checkbox"/>	ハーネス・リード	本	キャリーバックがない場合や、散歩用に。
<input type="checkbox"/>	水、フード、おやつ	日分	ジップロックなどに小分けにして保管。必要であれば給水用の装置も一緒に準備しましょう。
<input type="checkbox"/>	ペットシート	枚	トイレ対策に。
<input type="checkbox"/>	消臭グッズ（スプレー、体ふきシート）	個	汚物や体臭の匂い消しに。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	枚	汚物入れに。
<input type="checkbox"/>	お手入れ用品	個	爪切り、ブラッシング用グッズなど。
<input type="checkbox"/>	携帯食器	個	プラスチックなどにラップをひいて衛生的に。
<input type="checkbox"/>	迷子札、ペットの写真	個	迷子になったときに探せるように。
<input type="checkbox"/>	安全な部屋、預け先		ペットのために避難所以外の場所も事前に検討してみましょう。
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			