

“自分の命は自分で守る”ための備えをしましょう

減災グッズ チェックリスト



① イツモ携帯 ② 非常持ち出し袋 ③ 備蓄品

①イツモ携帯>帰宅困難対策や、いつどこで被災するか分からない災害への備え。

②非常持ち出し袋>災害発生直後、避難時にすぐに持ち出すべき最低限の備え。これで被災1日間をしのぐ。

③備蓄品>災害発生後、ライフラインが途絶え、救援活動が受けられるまでの数日間を自給自足するための備え。

イツモ携帯

食

- 飲料水 (500mL程度)
- 携帯食 (チョコレート、あめ、栄養機能食品等)

情報

- 携帯ラジオ (正確な情報収集)
- 連絡先メモ (家族の連絡先記入)
- 現金 (硬貨も) (公衆電話を使う時)

安全

- 懐中電灯 (停電対策/ヘッドライトは両手があき便利)
- ホイッスル (助けを呼ぶため)
- 持病・常備薬 (自分である程度確保)

衛生

- 携帯トイレ (トイレは我慢できない)

生活用品

- 大判ハンカチ 手ぬぐい (マスク、止血帯などいろいろと使える)

衣類

個別

ご自身やご家族の必要に応じて備えるもの

非常持ち出し袋

- 飲料水 (持ち出す場合は1人1日2L程度)
- 非常食 (調理不要のもの 乾パン・缶詰など)

- 携帯ラジオ・予備電池 (正確な情報収集)
- 携帯電話の充電器 (電池式がおすすめ)
- 筆記用具・メモ帳 (情報をメモ・家族などへの伝言)
- ガムテープ・マジック (家族への伝言メモ)

貴重品

- 現金
- 身分証明書(コピー) (健康保険証、免許証、パスポート等)
- 預金通帳 印鑑

- ヘッドライト・懐中電灯 (両手があくヘッドライトが被災地で役立つ)
- ヘルメット・防災ずきん (屋外の行動に必要)
- ホイッスル (助けを呼ぶため)
- 持病・常備薬 (自分である程度確保)
- 救急セット (ばんそうこう、消毒薬、風邪薬、トゲ抜きなど)
- 手袋 (皮手袋等丈夫な素材)
- ロープ (10m) (救助、避難ばしこ代用)
- ライター (マッチ) (暖房器具への点火など)

- 携帯トイレ (トイレは我慢できない)
- ウエットティッシュ (口腔ケア用ウエットティッシュが便利)
- ティッシュペーパー トイレットペーパー (トイレットペーパー便利)
- マスク (感染症対策、防塵)
- 体温計 (感染症対策)
- 消毒液・手袋 (感染症対策)

- 大判ハンカチ 手ぬぐい (マスク、止血帯などいろいろと使える)
- ホリ袋・レジ袋 (大・中・小) (応急手当、調理など多機能)
- タオル (汚れ拭きとり、感染症対策など多機能)
- 新聞紙 (紙食器、骨折の応急処置の添え木、緊急用トイレなど多機能)
- 万能ナイフ (ハサミ、ナイフなど複数機能)

- 運動靴 (くつ下) (枕元に置いておく)
- 雨具 (防雨・防風・防塵)
- エマージェンシーブランケット (軽量簡易防寒具)
- 使い捨てカイロ (防寒、食品温める)

- コンタクト 眼鏡予備
- 入れ歯・補聴器
- 生理用品
- 哺乳瓶・粉ミルク
- 離乳食
- 紙おむつ・おしりふき
- 清浄綿
- おぶいひも
- ヘビー毛布
- ペット用品 など

備蓄品

- 飲料水 (1人3L×3日×家族分)
- 非常食 (レトルト食品・缶詰・乾物・調味料等)
- カセットコンロ カセットボンベ (温かい食事には必要)

水・食料の備蓄は3日以上できれば1週間分

- LEDランタン (停電時にリビング、台所、トイレなどに置く)
- ビニールシート (雨漏れ防止など)
- 工具類 (バール、ハンマーなど)

- 携帯トイレ (ライフライン断絶で水洗トイレ使えない時)

携帯トイレはできれば1週間分

- ラップ (食器に巻いて水節約、応急手当など多機能)
- 予備電池 (10年保存期間の電池もあるので多めに)

- 毛布 (担架代わりや防寒)
- 衣類 (季節や個々の状況により必要な物、数量を判断)

非常持ち出し袋 イメージ

>自分に必要なもの、実際の使い道を考えて、備えましょう。



特に重要なポイント

- 他の家にはない、自分や家族にしか分からない必需品は、必ず備えておく。
- 家族構成や生活環境に合わせて備えておく。
- 避難所生活だけでなく、ライフラインが止まった家での被災生活も想定する。



皆さんの行動・備えが、自分や家族の命を守ることにつながります

彩の国 埼玉県

埼玉県危機管理防災部危機管理課

●住所：〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1

●TEL: 048-830-8148

●ホームページ: <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

