

非常持ち出し品・備蓄品チェックリスト

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。

非常持ち出し品



非常持ち出し品

- 懐中電灯・予備電池
- ライター・マッチ
- ローソク
- ナイフ
- タオル・毛布
- ちり紙・ビニール袋
- 携帯ラジオ
- 救急箱・常備薬
- マスク
- 通帳・印鑑
- 現金・保険証
- 手袋
- 衣類
- スニーカー

備蓄品リスト

共通

食料

- 水
- レトルト食品・缶入りパン

感染予防

- マスク
- 消毒液
- 体温計等

食料・感染予防以外

- トイレットペーパー
- 眼鏡・コンタクトレンズの予備
- 水不要せっけん・シャンプー
- ウェットティッシュ
- カセットコンロ(ガスボンベ)
- 簡易トイレ
- 給水袋
- 使い捨てカイロ
- 携帯電話(スマホ)用充電器
- 工具
- 身分証(コピー)
- 口腔ケア(マウスウォッシュなど)
- 食品用ラップフィルム

高齢者

- 入れ歯用洗浄剤
- オムツ
- 尿漏れパッド
- おしりふき
- 介護食

乳幼児

- 粉ミルク
- 離乳食
- オムツ
- おしりふき
- 哺乳瓶
- 哺乳瓶用消毒液
- お菓子

ペット

- ペットフード
- トイレ用品
- ケージ
- リード
- 移動用リュック

女性

- 生理用品
- 痛み止め

このほか、必要なものがあればリストに加えましょう!

わが家の減災チェックリスト

寝室

寝る場所には、できるだけ家具などは置かないようにする。

テレビ・家具類

テレビ・家具類には、横ずれ・転倒落下防止措置を行う。

スリッパ・靴

避難に備えて、靴や厚手のスリッパを寝室に備えておく。

その他

地域や隣近所で、協力体制について話し合っておく。

非常持ち出し品

非常持ち出し品を準備し、万一の場合にはすぐに持ち出せるようにしておく。

飾り物

高い場所に物を置かない。

ベランダ

ベランダの手すりなどには、鉢植えなどの落下する危険のあるものを置かない。

感震ブレーカー

地震時の電気火災防止のため、揺れを感知し自動的に電気を止める装置を付ける。

扉・戸

観音開き戸には、中のものが飛び出さないよう止め金をつける。

ブロック塀

家にブロック塀がある場合は、安全性を確認しておく。

ガスボンベ

石油タンクやガスボンベは倒れないように補強し、周囲に物を置かない。

応急処置

簡単な応急手当に関する知識・技術を身につけておく。

玄関

避難路を確保するため出入口や通路に物を置かない。

食器棚

窓ガラスや食器棚などのガラス戸には飛散防止フィルムなどを貼る。

消火器

消火器を準備し、防災訓練に参加して使い方に慣れておく。

住宅用火災警報器

煙や熱で火災を感知し、警報が発する装置を取り付ける。

集合住宅においては、右記の内容も併せてチェックしてください。

- 携帯トイレや非常用トイレの備蓄 排水管が破損している状態でトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出す可能性があるため、安全点検や使用ルールを決めておきましょう。
- 飲料水や食糧の備蓄 エレベーターが止まると飲料水や食糧など、重いものを運ぶことが困難になるので、多めに(できれば7日分)備蓄しておきましょう。
- 避難ルートを確認 災害時にはベランダも共用の通路となるので、通行の妨げになるような物は置かないようにしましょう。

在宅避難のためのチェックポイント

- 自宅は昭和56年以降に建設されたものである
- ブロック塀の高さは地盤から2.2m以下である
- コンクリートの基礎がある

家の安全が確認できたら
在宅避難も可能です。