

“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、災害復旧までの数日間を自給自足するための備え。

イツモ携帯

食	情報	安全	衛生	生活用品	衣類	個別
<input type="checkbox"/> 飲料水 (500ml程度) <input type="checkbox"/> 携帯食 (チョコレート、あめ、栄養機能食品等)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (正確な情報収集) <input type="checkbox"/> 連絡先メモ (家族の連絡先記入) <input type="checkbox"/> 現金(硬貨も) (公衆電話を使う時)	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (停電対策/ヘッドライトは両手があき便利) <input type="checkbox"/> ホイッスル (助けを呼ぶため) <input type="checkbox"/> 持病・常備薬 (自分である程度確保)	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ (トイレは我慢できない)	<input type="checkbox"/> 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)		<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; color: red;"> ご自身やご家族の必要に応じて備えるもの </div>

非常持ち出し袋

<input type="checkbox"/> 飲料水 (持ち出す場合は1人1日2ℓ程度) <input type="checkbox"/> 非常食 (調理不要のもの 乾パン・缶詰など)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・予備電池 (正確な情報収集) <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 (電池式がおすすめ) <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳 (情報をメモ・家族などへの伝言) <input type="checkbox"/> ガムテープ・マジック (家族への伝言メモ)	<input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん (屋外の行動に必要) <input type="checkbox"/> ホイッスル (助けを呼ぶため) <input type="checkbox"/> 持病・常備薬 (自分である程度確保) <input type="checkbox"/> 救急セット (ばんそうこう、消毒薬、風邪薬、トゲヌキなど) <input type="checkbox"/> 手袋 (皮手袋等丈夫な素材) <input type="checkbox"/> ロープ(10m) (救助、避難ほこ代用) <input type="checkbox"/> ライター(マッチ) (暖房器具への点火など)	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ (トイレは我慢できない) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> マスク (防塵、防寒対策に)	<input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> ホリ袋・レジ袋 (大・中・小) (応急手当、調理など多機能) <input type="checkbox"/> タオル (汚れ拭きとり、けがの手当など多機能) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 万能ナイフ (ハサミ、ナイフなど複数機能)	<input type="checkbox"/> 運動靴(くつ下) (枕元に置いておく) <input type="checkbox"/> 雨具 (防雨・防風・防塵) <input type="checkbox"/> エマージェンシーブランケット (軽量簡易防寒具) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ (防寒、食品温める)	<input type="checkbox"/> コンタクト 眼鏡予備 <input type="checkbox"/> 入れ歯・補聴器 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・粉ミルク <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき <input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> おぶいひも <input type="checkbox"/> ベビー毛布 <input type="checkbox"/> ペット用品など
---	---	---	---	--	--	---

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

備蓄品

<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人3ℓ×3日×家族分) <input type="checkbox"/> 非常食 (レトルト食品・缶詰・乾物・調味料等) <input type="checkbox"/> カセットコンロ (温かい食事には必要ボンベのストックも)	<input type="checkbox"/> LEDランタン (停電時にリビング、台所、トイレなどに置く) <input type="checkbox"/> ビニールシート (雨漏れ防止など) <input type="checkbox"/> 工具類 (バール、ハンマーなど)	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ (ライフライン断絶で水洗トイレ使えない時)	<input type="checkbox"/> ラップ (食器に巻いて水節約、応急手当など多機能) <input type="checkbox"/> 予備電池 (10年保存期間の電池もあるので多めに)	<input type="checkbox"/> 毛布 (担架代わりや防寒) <input type="checkbox"/> 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

- 他のお家にはない、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: 048-830-8141 ●ホームページ: <http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/e01/>

