



防災チェックシート

いざという時に、すばやく避難するために
日頃から非常持ち出し品を常備しておきましょう。

非常持出品リスト

一次 持ち出し品

避難する時、一番最初に持ち出す「一次持ち出し品」をリストでチェック！
あまり欲張らない事が大切。
男性なら15kg、女性なら10kgが目安です。



リュックサック

食料関係

- 水
- 乾パンやクラッカー、
レトルト食品や缶詰など
- 粉ミルク・ほ乳びん
(赤ちゃんのいる家庭)
- ナイフ、缶切り
- 鍋や水筒

衣類等

- 下着
- 雨具
- タオル

救急・安全

- 救急医薬品
- 常備薬の予備
- 予備のメガネ
- 防災ずきんや帽子
- 底の厚い靴(枕元に準備)
- ホイッスル

貴重品

- 現金(小銭も必要)
- 預金通帳や有価証券の写し、認印
- 健康保険証の写し
- 連絡カードや身分を証明するもの

日用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯、予備の電池
- 軍手、ロープ
- マッチやライター
- 使い捨てカイロ
- 生理用品
- 紙オムツ
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- 包装用ラップ
- 筆記用具
- 厚手のゴミ袋

171



覚えておこう！
災害用伝言ダイヤル171と
災害用ブロードバンド伝言板(web171)、
ドコモのiモード災害用伝言板サービス

大地震が発生したとき、家族の安否を確認しようとしても、一般電話や携帯電話の通話は難しいと考えた方が良いでしょう。震度6弱以上でサービスが開始される、災害用伝言ダイヤル171や、災害用ブロードバンド伝言板(web171) (<https://www.web171.jp>)、ドコモのiモード災害用伝言板サービスを利用することをお勧めします。

家族同士の連絡先、再確認！

小さなお子さんにも日頃から連絡先メモを持たせるなど、家族で申し合わせをしておくことが大切です。

避難場所はどなたでも サービスを受けることができます。

国籍・在留資格・住所・性別などに関係なく、どなたでも避難所でサービスを受けることができます。



二次 持ち出し品

上のリストの他に、「二次持ち出し品」として災害復旧までの数日間を自活するためのものとして以下のものがあります。最低でも3日分、できれば5日分を用意しておきましょう。

食料

切り餅、チョコレート、梅干し、チーズなど。

水

飲用として大人3リットル×日数が目安。風呂の水は抜かず生活用水として確保。

その他

卓上コンロ、予備ガスボンベ。湯を沸かしたり、暖をとる。