



防災グッズチェックリスト

～あなたは何を持って逃げますか～

このリストは非常持ち出し袋の中身を考える時の手助けとするものです。持ち出し袋は玄関や寝室、車の中、日中過ごす場所などにおいていざという時にそなえましょう。

★グッズをそろえる時の心がけ4か条

1. 1年に2回はチェックしよう！

食料品の賞味期限、電池・薬品の使用期限をチェックしよう。衣類や防寒・防暑グッズなどもチェック。



2. 実際につかってみよう！

携帯トイレや三角巾、アルミブランケットなど、使い方に慣れ親しんでいざという時に役立つようにしましょう。



3. いろんな使い方を知ろう！

ラップやふろしき、ポリ袋などの普段の使い方以外の可能性を知り、実際に試してみよう。



4. 備蓄用のそなえも忘れずに！

持ち出し袋の中身以外に、最低3日間自給自足できる食料や消耗品を、物置や車庫に準備しておこう。



今回チェックした日

年 月 日

次回チェックする日

年 月 日

★リストの見方

分類：種類ごとに色分けしてあります

1 グッズ名

グッズ番号

100円均一で購入できるグッズ

ここにグッズの説明が書いてあります。ここを参考に自分に必要かどうか、どのくらい準備したらよいか考えましょう。

必要なグッズはここにチェック

※49～52のフリースペースには、自分にあつたそなえを自由にかこう。

食料品：まずは1日分を目安に用意しよう。

1 飲料水



ミネラルウォーターは保存期限が短いため長期保存水がベスト。500ミリを3本、備蓄には大人1人1日2リを目安に用意したい。

2 非常食



ゼリー状のものならばのども乾かず食欲がなくても栄養補給が可能。ダイエット系ではなくエネルギー系をチョイスしよう。

3 ヘルメット



折り畳み型のヘルメットであればかさばらずに用意しやすい。

4 懐中電灯



ヘッドライトや首掛けタイプなど両手が空くもので、LEDタイプがいい。

装備：災害直後の避難所までの道のりを想像してみよう。どんな装備が必要だろうか。

5 ホイッスル



体力を温存しながら居場所を知らせることができる。避難生活中的防犯用にも。

6 手袋



避難時、就寝時の防寒、作業用に。すべり止めのゴム付きのタイプは避難時のいざという時に役立つ。

7 雨具



雨風ほこりよけ。防寒にも。携帯用はコンパクトで便利。ポンチョタイプであれば着替えの際に目隠しとして使える。

8 歩きやすい靴



常に身近に歩きやすい靴を置いておく。普段、革靴やヒールのある靴を履く人は日中の拠点に置いておく。

情報：本当に必要な情報はアナログで持っておくことも大事。スマートフォンの災害系アプリは普段から使い方を確認しておこう。

9 携帯ラジオ



スマートフォンで代用可能。
ただし電池の残量に注意。
手回し式で携帯充電可能、
ライトと一体型の多機能タ
イプも。

10 携帯電話



インターネット回線を通じ
ての安否確認や情報収集に。
予備バッテリーも用意し
よう。

11 地図



自宅までの道のり、避難所、
トイレなどを普段から確認
しておこう。

12 サバイバル カード



連絡をとりたい相手の番号
を暗記していますか？最寄
り避難所の番号など大事な
情報を紙に書きとめておく。

情報：メモには心を落ち着かせる役目も。

13 メモ帳



避難時の情報整理や日記に。
防水タイプであれば雨天時
の屋外でも使える。

14 油性ペン



紙以外のものに緊急でメ
ッセージを残す際に便利。

15 救急セット



擦り傷、切り傷などちよ
としたケガの応急処置に。
濡れないように袋に入れて
おく。

16 常備薬



風邪薬、鎮痛剤、整腸剤な
ど飲み慣れたものを1週間
分くらいをひとまとめにし
ておく。

救急：保険証とセットにしても○。

衛生：携帯用トイレはドラッグストアやホームセンターで手に入る。

17 お薬手帳



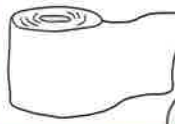
普段使っている薬の名前を
覚えていませんか？持ってい
ればスムーズで安全に処方
を受けられる。

18 携帯用トイレ



トイレは死活問題。使用後
は燃えるゴミとして捨てる
ことができる。

19 トイレット ペーパー



ティッシュペーパーの代わ
りにもなる。ある程度スト
ックしておきたい。

20 ティッシュ ペーパー



何かと使えるティッシュは
ボックスタイプの方が安心。

衛生：ライフラインが絶たれた時、普段通りには生活できない。グッズを活用して少しでも快適に過ごせるよう準備しよう。

21 ウェットシート 汗ふきシート



入浴ができないとき、衛生
面で強い味方になる。

22 はみがきセット



水が使えない時はガムやタ
ブレットを代用しても○。
介護用の歯磨きシートを活
用する手も。

23 マスク



衛生、防寒、すっぴんでの
ストレス軽減に。密閉袋に
入れて5枚ほど用意してお
こう。

24 ドライ シャンプー



発災直後はまず簡単に髪は
洗えない。平常時に一度使
い心地をたしかめてみよう。

生活：夏場は防暑グッズに切り替えるなど工夫しよう。

25 使い捨てカイロ



100

移動しながらでも暖をとることができる。

26 アルミブランケット



100

折りたためてコンパクト。防寒や目隠しに。

27 給水タンク



100

タンクがなくてもバッグがあれば給水できる。

28 簡易食器



100

紙やプラスチック製であれば軽くてコンパクト。新聞紙や身近な紙を折って代用することもできる。

生活：日用品のいろいろな使い方をためてみよう。

29 ラップアルミホイル



100

水が出ない時に、食器に敷いて交換したり、包帯代わりに使ったり、いろいろな使い道がある。

30 タオル



100

圧縮タオルもおすすめ。数枚用意したい。

31 ふろしき



100

ものを包んだり、バッグにしたり、三角巾にしたり、ボウルを包めばヘルメットにもなる。

32 ポリ袋



100

ゴミ袋の他に雨や汚れよけなどいろいろ使える。

生活：レジャーシートは簡易のテントにもなる。作り方を調べてみよう。

33 レジャーシート



100

細かいガラスの破片よけ、汚れた場所に座る際や、直接避難所の床に座ることを避けることができる。

34 布ガムテープ



100

連絡メモや骨折時の添え木の固定、患部に布をはさんで傷絆創膏、止血に、ごみ袋の固定などにも使える。

35 多機能ナイフ



缶切り、爪切り、はさみなどがついていると便利。

36 ライター



100

暖房器具やろうそくの点火用。マッチよりも使い勝手がいい。

生活：緊急度は低くても手元にあると安心なグッズは、スペースに余裕があれば準備しておきたい。

37 乾電池



100

自分の持っている電気機器の電池サイズにあったものを。何度も使える充電式であればさらにいい。

38 予備の鍵



予備鍵を戸棚にしまっているのであれば持ち出し袋にいられては。

39 現金



停電時はキャッシュカード、クレジットカード、テレホンカードは使えない。千円札、十円玉を多めに密閉袋へ。

40 貴重品



預金通帳、健康保険証、運転免許証のコピーをひとつとめに。できれば印鑑も。

生活：細々とした荷物をまとめる袋やポーチがあると便利。

41 家族の写真



家族を探す時に役立つ。被災時の不安定な心を落ち着けるためのお守りにもなる。

42 着替え



避難時長袖は必須。下着は洗えても干す場所がないため紙のものもおすすめ。

43 スリッパ



100

避難所での上履きとして。おりたたみタイプであればかさばらない。新聞紙で簡易のスリッパを作ることできる。

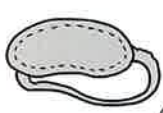
44 メガネ コンタクトレンズ



忘れがちなアイテム。予備を1本入れておくこと安心。コンタクトは使用期限に注意。

生活：寝る環境を整えて体力の低下を防ごう。

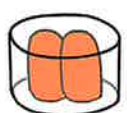
45 アイマスク



100

避難所では夜間完全に消灯されないことも。タオルなどでも代用できるがこれであれば寝返りをうってもしない。

46 みみせん 耳栓



100

避難所での睡眠に備えて。イヤフォンでも代用できるがこれなら電気は必要ない。

47 せいりようひん 生理用品



個人差があるため、使い慣れたものを1周期分用意するとよい。いざというときはケガの止血にも使える。

48 きそけしようひん 基礎化粧品



緊急度が低いため物資としては届きにくい。オールインワンタイプであればかさばらない。

フリースペース：赤ちゃん用品、ペット用品、介護用品、パソコンのバックアップデータなど、無いと困るものを書き出してみよう。

49

50

51

52

防災グッズチェックリストについて

きおくみらいホームページ（<http://c-marugoto.jp/nagaoka/>）よりダウンロードできます。

編集・発行 長岡震災アーカイブセンター きおくみらい

きおくみらいでは、施設見学やメモリアル回廊の視察コーディネート、語り部の紹介など、中越大震災の知見と教訓を伝える活動を行っております。まずは、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

公益社団法人 中越防災安全推進機構 長岡震災アーカイブセンター きおくみらい

〒940-0062 新潟県長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト2階

開館時間：10:00～18:00（土曜・日曜・祝日は17:00） 休館日：毎週火曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始

TEL：0258-39-5525 FAX：0258-39-5526 MAIL：kiokumirai@cosss.jp