

減災グッズリスト(婦人之友 2013年9月号より)

1.基本品目

\* 自分が用意できている場合は、○の中を塗る

分類	品目	0次	1次	2次	備考	コメントなど
		携帯	持出	備蓄		
バッグ	非常持ち出し袋		○			
水	飲料水	○	○	○	0次:500ml 1次:1人1.5ℓ程度 我家:合計_____ℓ	
食	携帯食	○	○		チョコレート、キャンディー、栄養補給・調整食品など	
	非常食		○	○	乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの	
装備	ヘルメット・防災ずきん・帽子など		○		頭を保護して逃げるもの	
	ホイッスル	○				
	手袋(作業用)		○		革製など丈夫な素材のもの	
	運動靴		○			
	懐中電灯(予備電池・電源も)	○	○	○	0次はミニライトなどけいたいようを。発電・充電式も	
道具	万能ナイフ類		○		ハサミ、ナイフ、缶切りが一緒になった複合のものが便利	
	ロープ(約10m)		○		救助、避難ばしごの代用、体重を支えられる太さ	
情報	携帯ラジオ(予備電池も)	○	○		複合機能(ライト・携帯電話充電など)のあるものも	
	携帯電話/スマホ(充電器・バッテリーも)	○				
	連絡メモ・備えリスト	○	○			
	身分証明書(そのコピー)	○	○		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など	
	筆記用具(メモ帳とペン)	○	○			
	油性マジック(太)		○		伝言を書く	
	現金(10円硬貨を含む)/テレホンカード	○	○	○	公衆電話用に10円、100円玉を	
衛生	救急用品セット	○	○		消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾	
	毛抜き		○	○	とげ抜き、ピンセットとしても使える	
	持病薬、常備薬	○	○	○	処方箋のコピーも	
	マスク	○	○	○	防寒用としても重要	
	簡易トイレ	○	○	○		
	ティッシュペーパー・トイレトイレットペーパー	○	○	○		
	ウエットティッシュ		○	○		
防寒	使い捨てカイロ	○	○			
	サバイバルブランケット		○		非常時の軽量簡易防寒具	
汎用	ハンカチ(大判)・手ぬぐい	○				
	タオル		○	○	汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など	
	安全ピン	○	○		下着の代用として、タオルを留めるなど	
	ポリ袋	○	○	○	大小合わせて10枚ほど	
	ビニールシート類		○	○		
	ライター		○		暖房器具への点火に。マッチより扱いやすい	
	布ガムテープ		○		多用途。屋外に伝言メモを貼るなど	

\* 備蓄品は、毎年防災の日などにチェックする。

\* 持ち出し袋が重い場合は、優先順位を決めて減らす。赤ちゃんのミルクは必要だが、大人は少し我慢できる。

その分 2次の備蓄は多めに。状況に合わせて備える。