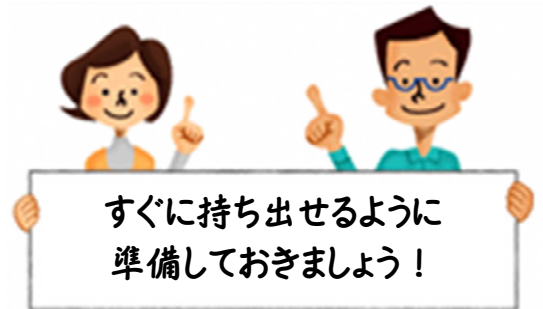


④日ごろから備えよう！

災害時に必要なものは、年齢や性別、
その人の置かれている状況によってちがいます。
いざというときに困らないように、日ごろから
備えておきましょう。

非常用持ち出しバッグ チェックリスト



共 通

- ☐ 貴重品（現金、通帳（写し）、印鑑、健康保険証（写し）、
免許証（写し）など）
- ☐ 携帯ラジオ（予備電池）
- ☐ 携帯電話（充電器・バッテリー ※できれば手動式のものが望ましい）
- ☐ 懐中電灯（予備電池）
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ ホイッスル
- ☐ 応急医薬品（ばんそうこう、消毒薬、常備薬、マスク、体温計など）
- ☐ 飲料水（1人2～4リットル）
- ☐ 非常食（缶詰、栄養補助食品など）
- ☐ 衣類（下着、上着、くつしたなど）
- ☐ 生活用品（タオル、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、
歯ブラシ、メガネ、ビニール袋、ラップ、水筒、紙コップ、紙皿、割
りばし、カイロ、ガムテープ、軍手）
- ☐ 寝袋、毛布
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



女 性

- ☐ 生理用ナプキン、おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 下着
- ☐ 防犯ブザー、ホイッスル

高齢者、要介護者のいる家庭

- ☐ 介護保険証
- ☐ 常備薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ おむつ用ビニール袋
- ☐ 尿取りパッド
- ☐ おしりふき
- ☐ 身体をふくシート
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- ☐ メガネ
- ☐ 補聴器

子どものいる家庭

- ☐ 母子手帳
- ☐ 乳幼児用紙おむつ
- ☐ おむつ用ビニール袋
- ☐ 赤ちゃん用おしりふき
- ☐ 粉ミルク、液体ミルク
- ☐ 哺乳びん、哺乳びん消毒液
- ☐ 離乳食、アレルギー対応食
- ☐ 薬 ☐ お菓子
- ☐ 子どものお気に入りのおもちゃ
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 授乳ケープ
- ☐ 皿、コップ、スプーン、フォーク

外 国 人

- ☐ スプーン、フォーク
- ☐ 宗教上の理由にかかわらず
食べられる食べ物

自宅での備え

大きな災害が発生して、電気やガス、水道などのライフラインの供給が止まった場合、支援が届くまでに3日ほどかかると言われています。各家庭でも食料や水、燃料や日用品などを備えておきましょう。

～ローリングストック法～



- ① 日常で使う食料品を多めに購入し、**備え**ておく
- ② 消費期限の近いものから**消費**する
- ③ 消費した分を**買い足し**、いつも一定量に保つ

ストック品の例

- ・食料品（アルファ米・レトルト食品・缶詰など）
- ・水（飲料と煮炊き分）
- ・燃料（カセットコンロ、ガスボンベ等）
- ・日用品（紙皿、紙コップ、割り箸、ラップ、アルミホイルなど）

避難場所の確認

災害の種類や規模、災害が起こったときにいる場所などによって、避難場所は変わってきます。ケースに合わせた避難場所を確認しておきましょう。

避難とは「難」を「避」けることであり、「避難所」に行くことではありません。状況に応じて、「在宅避難」、「車中泊」を選びましょう。

- ・家で被災した場合 _____
- ・学校や職場で被災した場合 _____
- ・地震災害の場合 _____
- ・台風災害の場合 _____



安否確認の方法

家族がばらばらにいるときに災害が発生した場合に備えて、安否確認の方法、集合場所などを決めておきましょう。その際、被災地域に電話が集中すると、回線がつながりにくなり、消防や警察などの緊急連絡に支障が生じることがあります。

安否確認には、「災害用伝言ダイヤル」を利用しましょう。

「171」災害用伝言ダイヤルの利用方法

【メッセージを残す】

- ①「171」をダイヤル
- ②「1」を押し
- ③自宅(被災地)の電話番号をダイヤル
- ④メッセージを録音

【メッセージを聞く】

- ①「171」をダイヤル
- ②「2」を押し
- ③自宅(被災地)の電話番号をダイヤル
- ④メッセージを再生



「web171」災害用伝言板利用方法（スマートフォンの場合）

<https://www.web171.jp/> へアクセスし、事前の利用登録を行う。

※詳細は、NTT 西日本の HP をご確認ください。

【伝言を登録する】

- ①上記 URL へアクセス
- ②伝言の登録を行う電話番号を入力
- ③名前、安否、伝言を入力し、「登録」をクリック

【伝言を確認する】

- ①上記 URL へアクセス
- ②伝言の確認をする電話番号を入力
- ③「確認」をクリック



緊急連絡先

名 前

電話番号

携帯電話

住 所

名 前

電話番号

携帯電話

住 所

メ モ

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

参考資料

- ・「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」
（内閣府男女共同参画局）
- ・「減災のてびき」（内閣府）
- ・「こんな支援が欲しかった！～現場に学ぶ、女性と多様なニーズに配慮した災害支援事例集」
（減災と男女共同参画 研修推進センター）
- ・「熊本地震を経験した私たちが提案する 男女共同参画の視点に立った防災ポイント BOOK」
（熊本市男女共同参画センターはあもにい）