

# \*\*\*災害に備えましょう！\*\*\*

## 減災グッズを備えよう！

### ①いつもケータイ

### ②非常持ち出し

### ③安心ストック

## チェックリスト



活用版



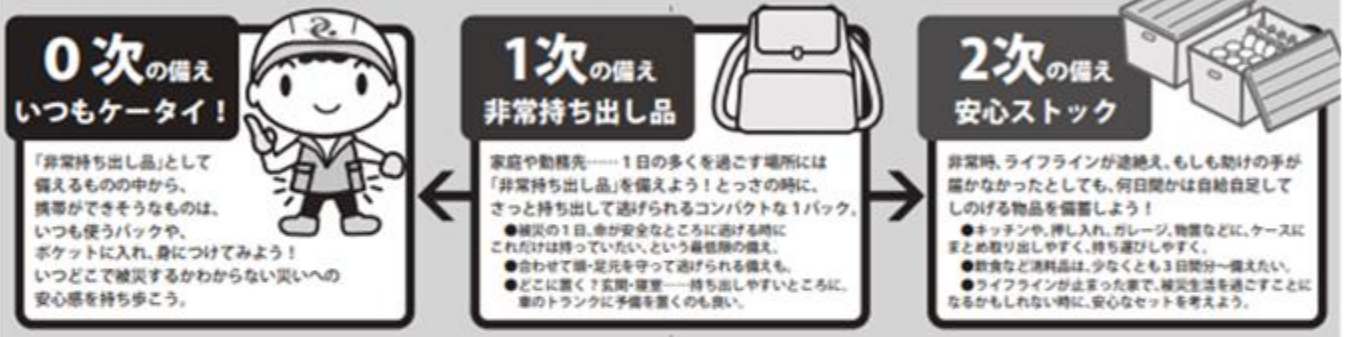
チェックリストのご紹介です。完全版はこちらからダウンロードできます。ご活用ください



このリストは1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災の被災経験者の声を反映させて作った「非常持ち出し品リスト」を、その後17年以上の月日が流れる中で変化した社会情勢や、進展した防災・減災の知恵を考慮に入れ、誰もが自分の備えをはじめするためのガイドとなるよう改定したものです。これを使って即大地震をはじめ、いつかは遭遇するかもしれない自然災害への備えを進めてみてください。【この冊子はダウンロード・コピーして、減災の啓発にご活用ください。】(できましたら活用のお礼をEメールでご報告ください。kikaku@dri.ne.jp)

リニューアル版 ver.1 20120422  
編集:ひとぼう未来サークル  
発行:阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

### ●非常時に備える3ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。



### ●グッズを揃える心がけ、4つ。

#### 1年に2回は、チェックしよう！

- 次のチェック日を決めておこう。
- 飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
- 保存食品は交換の際に試食しよう。
- 衣類など、季節で変わる必需品を取り替えるために、年2回、春と秋。

#### 使い方を覚えよう、身につけよう！

- つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持つとう。
- ・ロープの結び方
- ・簡易トイレのつかい方
- ・救急箱の中身、ケガの手当。
- ・三角巾のつかい方
- ・簡易防寒具(ツバ/ビニールブランケット)……etc

#### 日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう！

- 日常的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
- ・新聞紙、ラップ、ビニール袋……
- これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。
- 情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。

#### 「自助」に加えて、「共助」の備えも。

- いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
- 自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
- 地域の防災訓練に参加しよう。