

保存版用非常用品チェックシート

非常持出品

家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。リュックなどに入れてすぐに持ち出せるようにしておくことが大切です。

● 非常持出品は定期的に点検を

非常持出品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しましょう。

とくに食品や飲料水の賞味期限や薬の有効期限はまめにチェックし、入れ替えておくことが大切です。

災害がおきると避難場所の生活を余儀なくされることもあります。

そういう場合に備えて、避難のときを持って逃げる「非常持出品」と、災害後の生活を支える「非常備蓄品」に分けて用意しておきましょう。

貴重品



現金（10円硬貨も公衆電話の利用に便利です）、預貯金通帳、印かん、健康保険証、住民票のコピー、免許証、権利証書など。



携帯ラジオ



小型で軽く、AMとFMの両方が聞けるものが良いでしょう。予備の電池は多めに用意を。



非常食・水



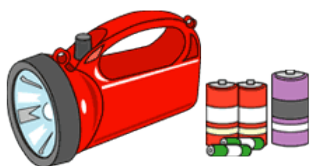
乾パンや缶詰、アルファ米など、火を使わずに食べられるものを。水はペットボトルでの用意が便利です。乳幼児には粉ミルクなども忘れずに。



懐中電灯



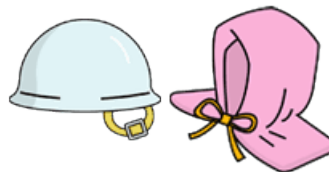
できれば一人にひとつ用意。予備の電池と電球も忘れずに。



ヘルメット・防災ずきん



頭部のサイズにきちんと合ったものを用意しましょう。



応急医薬品



ばんそうこう、キズ薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、かぜ薬、目薬など。常備薬があれば忘れずに用意を。



その他の生活用品

下着・上着、靴下などの衣類、軍手、タオル、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、雨具、ライター（マッチ）、ビニール袋、生理用品、紙の食器、はし、缶切り、栓抜き、ろうそく、ナイフ、ホイッスル、緊急連絡先ノートなど。



非常備蓄品

食品

簡単な調理で食べられるものを準備しましょう。

アルファ化米やレトルト食品、缶詰、ドライフーズ、インスタントラーメン、切りもち、梅干し、チョコレート・アメなど。



水

飲料水は1人1日3リットルを目安に準備しましょう。

生活用水はプラスチックのタンクなどに入れて保存を。

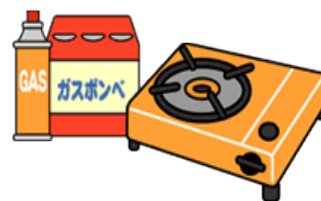
また、風呂の水を次に入るまで残しておくと、生活用水として利用できます。



燃料

カセットコンロ、携帯コンロ、固形燃料などを用意しましょう。

予備のガスボンベも忘れずに。



生活用品

毛布、寝袋、衣類、洗面用具、トイレトイペーパー、携帯トイレ、使い捨てカイロ、ドライシャンプー、ビニール袋、キッチン用ラップ、なべ、バケツ、ビニールシートなど。



工具類

救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、車のジャッキ、ロープなどを用意しておくといいでしょう。



家族構成に合わせて準備しましょう

● 災害時に必要な備えは家庭によってさまざまです。家族で話しあって決めましょう。

乳幼児がいる家庭では

粉ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、スプーン、洗浄綿、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなど。



妊婦のいる家庭では

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄綿、新生児用品、母子手帳、ティッシュ、ビニール風呂敷、新聞紙、石けんなど。



要介護者のいる家庭では

おむつ、ティッシュ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳、着替えなど。



避難場所では

避難場所での過ごし方

自宅を離れて避難場所で生活するのはとても不自由なことです。

慣れない場所での共同生活がストレスや過労を引き起こし、体調を崩してしまうこともあります。

災害時こそ、高齢者や子どもなどに気を配り、助け合いの心でできるだけ気持ちよく生活できるよう心がけましょう。



車中泊での注意点

車のなかで避難生活を送る「車中泊」は、避難場所と比べてプライバシーの確保ができ、暖かく過ごすことはできませんが、長時間狭い空間にじっとしていることによる「エコノミークラス症候群」や、換気の配慮を忘れることによる「一酸化炭素中毒」などの危険があります。

車中泊をしなければならない場合には、注意が必要です。

〈エコノミークラス症候群〉

- できるだけ体を動かすようにする。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をする。
- 十分な水分をとる。
- ゆったりとした服装で過ごす。

〈一酸化炭素中毒対策〉

- 寒くても、定期的に窓を開けて換気する。
- ほかの車と十分な距離をとって駐車する。
- エアコンは外気を入れながら動かす。

※ 冬の寒さが厳しい北海道では、ガソリンを十分にに入れておくことも大切です。

家族の連絡方法・安否確認の方法

災害時には、電話やインターネットなどがつながりにくいなどの状況が長く続いたりします。日ごろから家族の集場所や連絡方法、安否確認の方法をぜひ話し合っておきましょう。

- 災害によって電話が通じなくなったときのために、災害用伝言ダイヤル171を覚えておきましょう。



災害用伝言ダイヤル 171

●伝言の録音 「あの人がいない」でおぼえよう171
171+1+ 自分の家の電話番号など

●伝言の再生
171+2+ 自分の家の電話番号など

このほか、災害用ブロードバンド伝言板や携帯電話各社の権限用伝言板もあります。

家族や友人からの安否確認には、NTTの災害用伝言ダイヤル「171」があります。毎月1日、防災とボランティア週間（1月15日～21日）、防災週間（8月30日～9月5日）に利用体験できます。「171」をダイヤルすると音声案内が流れますので簡単に利用できます。

このほかに、「災害用ブロードバンド伝言板」や携帯電話各社の「災害用伝言板」もありますので、メッセージの登録方法や確認方法をおぼえておきましょう。

(>>[各社の案内ページへのリンク集](#))

【災害・救急関連情報サイト】

- 北海道災害情報
(英語・中国語(繁体字)・中国語(簡体字)・韓国語・ロシア語)
URL : <http://www.bousai-hokkaido.jp/>
- 北海道救急医療・広域災害情報システム
(英語のみ)
URL : <http://www.qq.pref.hokkaido.jp/qq/qq01fnlgsp.asp>

【多言語情報サイト】

- NHK World
《17言語》 アラビア語、ベンガル語、ビルマ語、中国語、フランス語、ヒンズー語、インドネシア語、日本語、韓国語、ペルシャ語、ポルトガル語、ロシア語、スペイン語、スワヒリ語、タイ語、ウルドゥー語、ベトナム語
URL : <http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>