

揃えておきたい 防災用品 チェックリスト

何を用意しておけばいいの？

災害発生時に、あわてず、適切な行動ができるよう、すぐに持ち出せる非常用持ち出しバッグの準備をしておきましょう。準備の際、必要なものをチェックするために下記のチェック表を参考までにお役立てください。

アウトドアでは【衣食住】と数字の【3】を関連づけた身を守るための教えがあります。

【衣＝体温が維持できない状態が3時間続くと命が危険なレベルになります】

【食＝3日間水を摂取できないと命に関わる状態になります】

【住＝長期の避難生活(30日)では、健康や衛生を維持するための工夫と知恵が必要となります】

下記に分類したアイテムのほかに、季節や地域や環境性を考慮したものや、パーソナルなアイテムを加えてゆき、それぞれにマッチした防災品を備蓄することをお勧めします。

衣



体温を保持できるような準備

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ✓ 雨具 …………… P.86 | ✓ マット・エアーマット … P.104～105 |
| ✓ 毛布 …………… P.102 | ✓ 簡易ベッド …………… P.25、107 |
| ✓ アルミシート …………… P.101 | ✓ 寝袋 …………… P.25 |
| ✓ ブルーシート …………… P.21 | ✓ 手袋・軍手 …………… P.80 |

食



安全な水と火を熾す(熱源)の確保

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ✓ 水 …………… P.122 | ✓ ウォーターバッグ・タンク … P.122 |
| ✓ 長期保存食 …… P.120～153 | ✓ 浄水器 …………… P.120～153 |
| ✓ カセットコンロ …… P.116 | ✓ 加熱剤 …………… P.116 |
| ✓ カセットガス …… P.116 | ✓ 食器類 …………… P.116 |

住



風雨から身を守り、衛生的な環境を整える

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ✓ テント …………… P.88～89 | ✓ ランタン …………… P.110～111 |
| ✓ 簡易トイレ …… P.92～94 | ✓ 懐中電灯 …………… P.84～85 |
| ✓ トイレットペーパー … P.95 | ✓ ラジオ充電器 …… P.108～109 |
| ✓ ヘッドライト …… P.85 | ✓ 発電機・蓄電池 …… P.65～72 |
| | ✓ おむつ・生理用品 …… P.96～98 |