持ち出し品チェック

非常食などの備蓄

食料は最低3日分、飲料水は一人1日3リットルを目安に備蓄しましょう!

大災害が発生するとライフラインが途絶え、被災地以外からの援助が到着するまで数日を要することは、先に発生した阪神・淡路大震災、東日本大震災、能登半島地震からも分かります。この数日の間、ご自身や家族の命を守るために「非常持ち出し品・備蓄品チェックリスト」を活用し、いざというときのために備えましょう。

非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

備蓄のポイント

- 非常用持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。(目安:男性15kg、女性10kg)
- 自分の家族構成、状況によって必要なものを選びましょう。
- 必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。(あったら便利なものより、なければ困るものを優先する)
- 定期的に中身をチェックし、季節に応じて入れ替えましょう。

貴重品

- □ 現金(小銭を含む)
- □ クルマや家の予備カギ
- □ 予備のメガネ、コンタクトレンズ
- □ クレジットカード・マイナカード
- □ 健康保険証
- □ 身分証明書(運転免許証など)
- □ 印鑑・預金通帳
- □ 母子手帳

情報収集用品

- □ 携帯電話(スマートフォンの予備バッテリー・充電器を含む)
- □ 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- □ 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- □ 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- □ 筆記用具

食糧

- □ 非常食
- □ 飲料水

衛生用品

- □ 救急セット
- □ 常備薬・持病薬
- □ タオル・ウェットティッシュ
- □ トイレットペーパー
- □ 着替え(下着を含む)
- □ お薬手帳
- □ マスク
- □ 体温計

便利品など

- □ ヘルメット・防災ずきん
- □ 懐中電灯(予備電池を含む)
- □ 笛・ブザー(居場所を知らせるもの)
- □ 使い捨てカイロ
- □ ビニール袋
- □ アルミ製保温シート
- □ 毛布
- □ スリッパ
- □ 軍手・皮手袋
- □ マッチ・ライター
- □ 給水袋
- □ 雨具(レインコート、長靴など)
- □ レジャーシート
- □ 簡易トイレセット

その他

- □ 紙おむつ(幼児用・大人用)
- □ 生理用品(使い捨てナプキン)
- □ 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)・ベビーフード
- □ 飼育ケージ・ペットフード・トイレ用品(ペットシーツ他)など(ペットに必要なもの)
- □ 入れ歯・洗浄剤
- □ その他生活に欠かせないもの

ローリングストック法

食糧を備蓄するときアルファ化米などの保存食だけだと思っていませんか?
日頃から食べている缶詰やレトルト、インスタント食品を上手にサイクルし、最低3日分の備蓄を行いましょう。(南海トラフ地震に備え、1週間分を目標としましょう。)

❶缶詰など少し多めに買い置きする ➡ ❷普段の生活で消費する ➡
❸消費した分を買い足す ➡ ❷❸を繰り返す

※木津川市の公的備蓄は、ホームページに掲載しています。

わが家の防災メモ

わが家の避難場所

家族の集合場所

わが家の災害リスク

- ■揺れやすさ危険度
- ■液状化危険度
- ■土砂災害警戒区域
- ■想定浸水深(　　m)
- ■家屋倒壊等氾濫警戒区域

わが家の避難行動計画

P6避難行動判定フローを参考に避難のタイミングを確認しましょう。

- いつ
- どこへ
- 誰と
- どのように

■家族の連絡先

名　前	生年月日	電話番号(携帯・会社学校)	住　所	メ　モ

■家族の緊急情報・救急メモ

名　前	血液型	持病・アレルギー	常備薬	かかりつけ医療機関

MEMO

■災害時の緊急連絡先

名　前	電話番号(携帯・会社学校)	住　所	メ　モ

MEMO