

減災グッズを備えるための チェックリスト

- ◇ 1次 非常時の持ち出し品
- ◇ 2次 ストックしよう
- ◇ 個別 用意するもの



今回チェックした日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

なまえ : _____

どこに逃げるか、確認しておこう！

■町内・自治会などが決めた避難所

=

■市町村が指定する避難所

=

■家族で連絡が取り合えない時に約束しておく待ち合わせ場所：

・ 普段の生活をしている時

=

・ 職場や旅行先に出ている時

=

■非常時の連絡先・電話番号

なまえ

TEL

なまえ

TEL

なまえ

TEL

■memo 大切な情報



減災グッズを揃える心がけ

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換える為にも、チェックは年2回、春と秋。

使い方を覚えよう、 身につけよう！

- ◆ 使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、体で覚えられるような機会を持とう。
- ・ ロープの結び方
- ・ 簡易トイレの使い方
- ・ 救急箱の中身、ケガの手当て
- ・ 三角巾の使い方
- ・ 簡易防寒具(ガババルブランケット)等

日用品の汎用性。 工夫・知恵を知ろう！

- ◆ 日用的に使うものは、いざという時に様々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。我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。

災害用伝言ダイヤル 171



大きな災害が発生した場合、NTTの「災害用伝言ダイヤル171」や各携帯電話会社の「災害用伝言板」の運用が開始します。家族や知人の安否を確認する時には、このサービスを利用しましょう。また、災害用伝言ダイヤルは、毎月1日・15日などに体験利用をすることが出来ます。事前に使い方に慣れておきましょう。

伝言の録音方法

1 7 1



1



伝言の再生方法

1 7 1



2



自宅の電話番号、もしくは、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。

× × × × × × × × × ×



1 #



1 #

録音 (30秒以内でお話し下さい)

再生

9 #

1 次 の 備 え

非常時の持ち出し品



家庭や勤務先、1日の多くを過ごす場所には、「非常持出品」を備えよう！

とっさの時に、さっと持ち出せるようにコンパクトにしよう！

- ・被災初日に逃げる際、これだけは持っていたいという最低限の備え
- ・玄関・寝室・車のトランクの中などに置くのもよい

分類	品目	☑	
基本 品 目	バッグ	非常持出袋	
	水	飲料水	
	食	携帯食	
		非常食	
	装 備	ヘルメット・防災頭巾など	
		手袋(作業用)	
		運動靴	
		懐中電灯(予備電池・電源も)	
	道 具	万能ナイフ類	
		ロープ(10m)	
	情 報	携帯ラジオ(予備電池も)	
		連絡メモ・備えリスト	
		身分証明書(そのコピー)	
		筆記用具(メモ帳とペン)	
		油性マジック(太)	
		現金(10円硬貨含む)	
	救 急	救急用品セット	
		毛抜き	
		持病薬・常備薬	

分類	品目	☑	
基本 品 目	衛 生	マスク	
		簡易トイレ	
		ティッシュペーパー・トイレトペーパー	
		ウェットティッシュ	
	防 寒	使い捨てカイロ	
		サバイバルブランケット	
	汎 用	タオル	
		安全ピン	
		ポリ袋	
		ビニールシート類(レジャーシート)	
		ライター(マッチでも)	
		布ガムテープ	
	備蓄 生活 用品	衣	衣類
雨具(ポンチョ・雨合羽など)			
あると 便 利		地図(避難用・帰宅支援用など)	
		新聞紙・ダンボール	

被災時・非常時の最初の1日間をしのぐ量を考えましょう。

あまり欲張りすぎないことが大切！

男性は15kg、女性は10kg程度が目安です。

すぐに取り出せる場所に保管しましょう。

2次の備え

ストックしよう！



非常時、ライフラインが途絶え、
 もしも助けの手が届かなかったとしても、
 何日間かは自給自足してしのげるように備蓄をしよう！
 ・ 飲食など消耗品は少なくとも3日間分～備えたい

分類	品目	☑	
基本 品 目	水	飲料水	
	食	非常食	
		塩・調味料	
		食器類 (紙コップ・フォーク・スプーン・箸)	
		ラップ・アルミホイル	
		缶切り	
		カセットコンロ・ガスボンベ	
		鍋	
		歯磨きセット	
	石けん・ドライシャンプー		
	装 備	ヘルメット・防災頭巾など	
		懐中電灯 (予備電池・電源も)	
	情 報	携帯ラジオ (予備電池も)	
		現金 (10円硬貨含む)	
	救 急	毛抜き	
		持病薬・常備薬	
	衛 生	マスク	
		簡易トイレ	
		ティッシュペーパー・トイレトペーパー	
ウェットティッシュ			
汎 用	ハンカチ (大判)・手ぬぐい		
	タオル		
	ポリ袋		
	ビニールシート類 (レジャーシート)		

分類	品目	☑	
備 蓄 生 活 用 品	衣	衣類	
		毛布	
	住	重曹	
		予備電池 (バッテリー)	
		工具 (ジャッキ・バール等)	
		地図 (避難用・帰宅支援用など)	
		新聞紙・ダンボール	
	あると	ローソク	
	便 利	非常用給水袋・タンク類	
		キッチンペーパー	
	汎 用 的	ホワイトボード	
		さらしの布	
		スリッパ	
蚊取り線香			

災害復旧までの数日間を自活するために、
 最低でも7日間を用意することを
 オススメします。

個別に

用意するもの



いざ備えるものの中には、状況や性別によって、用意しておくべきものは違ってきます。
自分の身は自分で守れるよう、しっかり準備しよう！

女性	生理用品(おりものシート)	傷の手当、ガーゼの代用としても。
	防犯ブザー	
	くし、ブラシ、鏡	
	化粧水・乳液など	
	髪の毛を結ぶゴム	髪をまとめると不快感が軽減される。
	マスク・つばのひろい帽子	メイクをしていない顔を隠せる。
高齢者	介護手帳	
	常備薬	
	紙おむつ	
	介護用品	
	入れ歯、老眼鏡	
	補聴器	
乳幼児	粉ミルク・離乳食	母乳が出なくなる可能性があるため。
	使い捨ての哺乳瓶	水は貴重になってくるため。
	おしりふき	
	バスタオル	
	紙おむつ	
	抱っこ紐	
	ベビーフード	
	母子手帳	
障害者 ・ 外国人 など	障害者手帳	
	助けを求める手段	ホイッスル・サイレンなど。
	移動を助ける手段	杖、おんぶひもなど。
	情報を得る手段	ラジオ・ワンセグ・拡大鏡など。
	コミュニケーションの手段	筆記用具、レコーダーなど。
	落ち着ける・安心できるもの	お気に入りのグッズなど。
	要援護者と確認できる外装	ゼッケン・ワッペンなど。
ペット	ペット用品	迷子札など。

2014年9月、本社北側に体感型の防災ショールーム「防災情報館」を新設いたしました。
山梨県の皆様の防災意識を高めたい、これまで支えて頂いた地域の方々や関わって頂いている皆様に
少しでも恩返しをしたい、株式会社三和リースが皆様に感謝の気持ちを込めて、
様々な防災情報をご提供いたします。

4つのキーワードで情報発信



防災情報館には、専門の知識を持った**防災士**がいます。

各家庭や企業のニーズに沿った防災用品・備蓄品のご提案・ご案内をさせていただきます。

会社やイベント・防災訓練で使ってみたい場合は、**出張デモ**にて展示説明もさせていただきますので、是非声をかけて下さい。

事前に御予約いただくと、防災情報館横の**研修棟**にて1階では地震体験機の搭乗体験が行えます。
2階では座って落ち着いた空間で防災士による防災講演や家具固定方法・備蓄用トイレの正しい使い方や、非常食の試食も行っております。

学校の授業の一環としてもご利用いただけますので、是非ご検討下さい。

なお最新情報は、**HP**(<http://www.sanwa-l.co.jp/>) でお知らせしておりますので、御確認下さい。

開館時間 8:00~17:00 休館日 第2土曜日・第4土曜日・日曜・祝日

お問い合わせ先



株式会社 **三和リース**

〒406-0801 山梨県笛吹市御坂町成田2450番地

+ 防災情報館

ハロー サンワ
0120-86-3000



アクセスマップ

