

災害の「備え」チェックリスト



監修/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!) | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 | —— 感染症対策にも有効です!! —— |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | —— 一緒に持ち出そう!! —— |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど) |

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク (キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の见えないごみ袋 | |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの!

- 食料や水 (最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典: 首相官邸ホームページ (https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html)



- 【家の中の備え】**
- 雨が降ったり風が強くなる前に、窓や雨戸はしっかりと閉め必要に応じて補強する
 - 側溝や排水溝は掃除して水はけをよくしておく
 - 自動車のガソリンを満タンにしておくなど
 - スマートフォンやパソコンの充電を満タンにしておく
 - 避難場所だけでなく、非常用に持ち出す物の確認など

自分で行う 災害への備え

雨の強さと降り方

※ 与謝野町ハザードマップから

予報用語と1時間雨量	やや強い雨 10～20mm 未満	強い雨 20～30mm 未満	激しい雨 30～50mm 未満	非常に激しい雨 50～80mm 未満	猛烈な雨 80mm 以上
人の受けるイメージ	・ザーザーと降る	・どしゃ降り	・バケツをひっくり返したように降る	・滝のように降る (ゴーゴーと降り続く)	・息苦しくなるような圧迫感がある ・恐怖を感じる
人への影響と屋外の様子	・地面からはね返りで足元がぬれる	・傘をさしていてもぬれる ・車のワイパーを早くしても見づらい	・道路が川のようになる	・傘はまったく役に立たなくなる ・水しぶきで、あたり一面が白っぽくなり視界が悪くなる	
災害の危険性	・この程度の雨でも、長く続くときは注意が必要	・側溝や水路、小さな川があふれ、道路冠水のおそれがある ・小規模のがけ崩れのおそれがある	・山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要	・土石流が起こりやすい ・多くの災害が発生する	・雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要

災害時などの緊急時に「直接」情報が届く

町公式 LINE をご活用ください

与謝野町公式 LINE には、リッチメニューにハザードマップや気象情報、水位状況などにアクセスしやすいメニューを設けています。また、災害発生が予測されるときに与謝野町が発信する避難情報や避難所開設状況、災害物資などの提供状況などを「直接」受け取ることができます。ぜひ、ご活用ください!

与謝野町公式 LINE の友だち登録はコチラ ▶

