

防災リュック・チェックリスト

- 背負って走れますか？
- すぐに取り出せますか？ 収納場所（ ）
- ヘッドライト・レインウェア・防寒着など避難に必要なものもすぐに取り出せますか？
- 防水対策できてますか？

1. 体の一部になるもの

- 例
- メガネ
 - 薬
 - 補聴器
 - 入れ歯
 - 医療機器 など

- トイレ
- 携帯トイレ
 - 目隠しポンチョ
 - トイレットペーパー
 - ウェットティッシュ (アルコールなし)

- 生理
- ナプキン

- 赤ちゃん
- オムツ
 - おしりふき
 - オムツ用防臭ゴミ袋

2. 避難する時に使うもの

- 夜
- ヘッドライト
- 雨
- レインウェア(上下)
 - タオル
 - 着替え・靴下

- ケガ
- ヘルメット
 - 手袋
 - 簡易スリッパ
 - 応急手当のセット

- SOS
- ホイッスル

- 熱中症
防寒
- 暑さ対策
 - 寒さ対策

- 赤ちゃん
- 抱っこ紐
 - 靴

3. 水・食料

- 水(500ml× 本)
 - 食べ物
 - その場で食べられる
ex. 長期保存パン
お菓子など
 - おいしいと思うもの
 - 子どもが好きなもの
(カトラリーも忘れずに)
- 特に、赤ちゃん、アレルギーのある方、障がいのある方、ご高齢の方などは、普段食べているものを。

memo 無いと困るもの

memo あったら嬉しいもの

4. 感染症対策

- マスク
- 手指消毒用ウェットティッシュ
- 歯ブラシ
- ビニール袋
- ビニール手袋

5. 情報収集アイテム

- ラジオ・イヤホン
- 筆記用具
- スマホの予備バッテリー
- 現金(貴重品袋)
- SOSカード



防災アナウンサー 奥村 奈津美

東日本大震災を仙台のアナウンサーとして経験。以来、全国の被災地を訪れ、取材や支援ボランティアに力を入れる。防災士、福祉防災認定コーチ、防災教育推進協会 講師、防災住宅研究所 理事、危機管理教育研究所 災害対応コーディネーター、東京都防災コーディネーター(研修講師)、中野区防災リーダーなどとして防災啓発活動に携わり、同時に、環境省 森里川海プロジェクトアンバサダーとして「防災×気候変動」「サステナブル防災」に取り組む。一児の母。

公式HP



Instagram



Youtube



家の防災ロードマップ

地震対策・ミニマム編



このロードマップは、複写・二次使用・無断転用・転載などを固く禁止します。

memo 大切な人

memo 無いと困るもの

1分できる防災



#pasobo



診断結果を記入しよう!

- 地震
- 豪雨
- 台風 に備えよう

重点タイプ

- 在宅避難
- 一時避難
- 避難所生活

memo

一時避難場所

避難所

広域避難場所

その他の選択肢

危険度

地震の揺れやすさ



洪水時の浸水の危険性



河川が氾濫した場合

浸水の想定が
高い河川：
浸水の深さ：

土砂災害の危険性

あり ・ なし

津波の危険性

あり ・ なし

避難のタイミング

警戒レベル

我が家は大丈夫？耐震性を確認しよう！

- 建築確認したのは？
- 2000年6月以降
 - 2000年6月より前、新耐震基準だが…
 - 1981年6月より前、旧耐震基準 ▶▶▶ 倒壊の恐れ、家の外へ避難！
- 耐震診断を受ける ▶▶▶ 耐震工事 引越 耐震シェルター など

地域のリスクをチェックしよう！



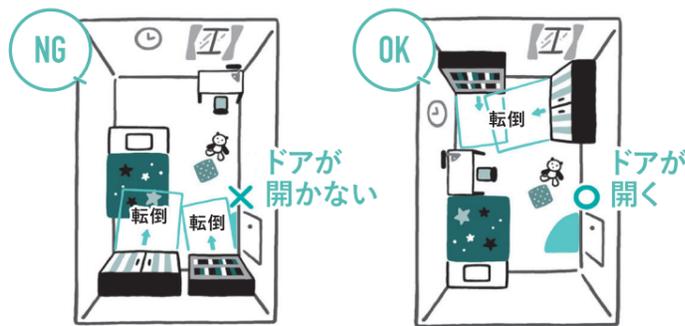
土地の成り立ちを調べよう！ ▶▶▶

memo

ハザードマップポータルサイト ▶▶▶

家の中を安全にしよう！

地震の揺れで倒れてくるもの・落ちてくるもの・移動してくるものはありませんか？



家具の転倒防止対策

- 置き場所は大丈夫？
- 固定している？
- 中身は飛び出さない？

家電の転倒防止対策 (冷蔵庫・電子レンジ・テレビなど)

- 置き場所は大丈夫？
- 固定している？

ガラスの飛散防止

- カーテンは？
- 飛散防止フィルムは？

火災対策

- 消火器は？
- 感震ブレーカーは？

おすすめの対策グッズ



ライフライン寸断アイテムを備えよう (必要量はあくまで目安です)

断水対策！

memo 災害用トイレ

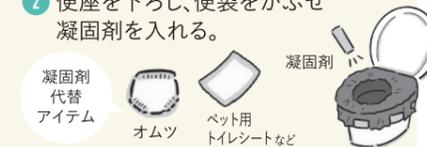
必要個数 $\square \times 7 \text{日} \times \square \text{人} = \square \text{個}$

memo 飲料水

必要量 $\square \times 7 \text{日} \times \square \text{人} = \square \text{ℓ}$

水で流さないトイレの使い方

- 1 便座を上げ便器にゴミ袋をかぶせる。
- 2 便座を下ろし、便袋をかぶせ凝固剤を入れる。
- 3 便袋だけを外し、袋を閉じて防臭袋に入れる。



停電対策！

memo カセットコンロ・ボンベ

ボンベの必要量 $4 \times \square = \square \text{本}$

- ヘッドライト ランタン
- 停電しない電球 蓄電池 など

備蓄

食べ物や衛生用品は **プラ1(プラス1個)備蓄** を。
お薬など命に関わるものは2週間分は備蓄。



SOSカード

オモテ (家族写真)



ウラ (情報)

- 名前 ● 性別
- 生年月日 ● 血液型
- 住所 ● 電話番号
- 学校や幼稚園・保育園の名前と住所・連絡先
- 家族の名前・電話番号

毎日持ち歩く防災ポーチや防災リュックの中に入れておこう！

ラミネートして防水対策！

母子手帳の予防接種記録やお薬手帳の情報など、命にかかわるものはまとめておこう！

紙

- 1 子どもの特徴
- 2 好きなもの
- 3 指定避難場所や避難所
- 4 発災時サポーター

- アレルギーの有無
- 薬の服用について
- 障がいについてなど

- 食べ物
- キャラクター
- おもちゃなど

4 発災時サポーター

何かあった時にサポートしてくれる人のリスト。

- よく遊びに行く友達の保護者
- 近くに住むママ友の連絡先
- 遠方の親戚 など