

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 水 ☐ 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） ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん ☐ 衣類・下着 ☐ レインウェア ☐ 紐なしのズック靴 ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利） ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） ☐ 予備電池・携帯充電器 ☐ マッチ・ろうそく ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) ☐ 使い捨てカイロ ☐ ブランケット・毛布 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 軍手 ☐ 洗面用具 ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ タオル ☐ ペン・ノート <p>—— 感染症対策にも有効です!! ——</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ マスク ☐ 手指消毒用アルコール ☐ 石けん・ハンドソープ ☐ ウェットティッシュ ☐ 体温計 <p>—— 一緒に持ち出そう!! ——</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 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) |
|--|---|

乳幼児がいる家庭の備え

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ ミルク（キューブタイプ） ☐ 使い捨て哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 携帯カトラリー | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 子供用紙オムツ ☐ お尻ふき ☐ 携帯用お尻洗浄機 ☐ ネックライト | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 抱っこひも ☐ 子供の靴 |
|---|---|---|

女性の備え

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 生理用品 ☐ おりものシート | <ul style="list-style-type: none"> ☐ サニタリーショーツ ☐ 中身の见えないごみ袋 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 防犯ブザー／ホイッスル |
|---|---|--|

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 大人用紙パンツ ☐ 杖 ☐ 補聴器 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 入れ歯 ☐ 入れ歯用洗浄剤 ☐ 男性用吸水パッド | <ul style="list-style-type: none"> ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 ☐ 持病の薬 ☐ 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、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ……など



今年の3月11日で、東日本大震災から10年。この間、全国各地で大規模な地震が発生し、大きな被害がもたらされ、先日でも大規模な余震が発生しました。

結城市を含む地域では、「今後30年以内にマグニチュード7程度の地震が約70%の確率で発生する」といわれています。また、新型コロナウイルスなどの感染症に配慮した避難所の運営には、より多くの手間と時間がかかります。

地震を防ぐことはできませんが、私たちは普段から「備える」ことができます。防災を「忘災」にしないために、家庭の地震対策をもう一度チェックしてみましょう。



東日本大震災時の給水作業の様子。水を求めて長い列ができました。

今だからこそ、**備える。**

分散避難で密を回避

まずは、住んでいる場所の災害リスクを確認し、**どのような災害で避難が必要**か確認しましょう。避難に必要な物品をあらかじめ準備しておき、状況が悪化する前に避難してください。

また、避難先は市が開設する避難所だけではありません。避難所は「自宅が被災して帰宅できない場合に、一定期間、避難生活を送るための施設」です。避難所が過密状態になるのを防ぐためにも「在宅避難」「親戚・知人宅への避難」「ホテル宿泊」「車中泊」など、**さまざまな避難先に各々が分散して避難すること**が大切です。

地域の協力が不可欠

大規模災害が発生した場合、災害復旧や人命救助に多くの人員が必要となり、避難所運営には最低限の人員しか派遣できないこともあります。

避難生活が長期化する場合は、各自治会や避難者の代表の方と、市・施設管理者で構成する「**避難所運営委員会**」を設置し、この委員会により避難所が運営されます。

避難所の運営は、市職員や施設管理者だけでなく、地域の皆さんが協力して運営していくこととなります。