

# 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

- 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
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- 感染症対策にも有効です!!**
- 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
- 一緒に持ち出そう!!**
- 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

- 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
- 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
- 抱っこひも
- 子供の靴

### 女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー/ホイッスル

### 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- 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、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など



3 市で準備できる備蓄品には限りがあります。家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう。

結城市の防災情報はこちらから

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、大きな被害もたらされ、先日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。