

防災グッズ・チェックリスト

- 最低でも3日間、家族全員が十分に過ごせる分の生活必需品を用意しておきましょう。
- 幼児や高齢者、身体障害者にとって欠かせない物も防災セットの中に入れておきましょう。
- 防災セットはバックパックに入れ、避難するときに両手がかかるバッグに詰めておきましょう。また、火災に備えて、難燃素材のものがなおよいでしょう。
- 自宅・職場・車内にそれぞれ保管しましょう。
- 1年に1回、中身の確認や入れ替えをすると良いでしょう。

自宅

職場

車

一次持ち出し品

- 震災後、最初の日数を過ごす品
- 荷物の重さの目安として、女性15キロ、女性10キロ程度

食料	水(飲み水)	水分確保のため。必要最低限の量
	非常食	缶詰、乾パン、レトルト、チョコ、ガムなど
	十徳ナイフ	はさみ、ナイフ、缶切りなどの複合ツールとして便利
	フォークナイフ等	プラスチック製が好ましい
生活用品	懐中電灯、ロウソク	公共の電灯などが途絶えたときに利用。 懐中電灯は一人一つ用意しておきたい
	予備電池	ラジオなどの電池切れ防止
	現金、クレジット、貴重品 (保険証、銀行口座、 身分証明書、などのコピー)	普段の現金以外にも予備として すぐに持ち出せるように USB にファイルを入れておく
	ビニール袋大、小	大小、用途に応じて使用可。ゴミ入れなどにも使える
	眼鏡	視力が悪い方は必需品
	予備充電器	携帯の充電切れに備えて
衛生用品	ティッシュ、ウェットティッシュ、 トイレトペーパー	様々な用途で使用可
	救急用品、常備薬	処方箋などのコピーも用意
	マスク	感染症予防、防寒
その他	家族の写真	はぐれたときの手がかりになる
	携帯ラジオ	電気が止まった時などの情報源であり、正確な情報源でもある
	地図	避難経路、自分の居場所確認のため
	緊急連絡先(住所、番号など)	家族、親戚との安否確認のため
	車、家などの予備鍵	紛失に備えて
	笛やブザー	自分の居場所を知らせるため、生き埋め時、生存確率の大幅改善

二次持ち出し品

- 被災後の救援物資が届くまでの日数を過ごすための品
- 最低でも5日分は用意する

食料	水(飲料水、生活用水)	水道は止まる恐れがあるため、生活用水として利用。飲料水、生活用水合わせて一人辺り一日約4ℓが好ましい
	サランラップ	お皿の代用になり使い終わったら捨てるだけ。またお皿を洗う必要がない分、貴重な水の節約にもなる
	カセットコンロ	ガス、電気などは止まる恐れがあるため
	予備ガス	長期間のコンロの使用に備えて
生活用品	ライター・マッチ	防寒のため
	手袋	防寒のため
	下着、衣類	3日～5日分あるとよい
	ホッカイロ	防寒のため
	毛布	防寒のため
	雨具	作業時に使用。傘は手がふさがるため避ける
レジャーシート	冷気の遮断	
衛生用品	簡易トイレ	水道は止まる恐れがあるため
	生理用品	応急処置の際のガーゼの代用としても使える
	紙おむつ(高齢者、幼児用)	高齢者や幼児のいる方
	ペット用品	ペットフード・水・首輪・リード・トイレシート・ケージ等
その他		

災害対策に関する連絡先



1663 Market Street, San Francisco, CA, 94103
 (415) 427-8000
<http://www.redcross.org/ca/san-francisco>