

準備好減災物品！

① 隨身攜帶

② 緊急帶出

③ 安心儲備

檢查清單

運用版



本次檢查日期： 年 月 日

預定下次檢查日期： 年 月 日

家庭
姓名

若需新的表格紙，可進行下載！ www.dri.ne.jp

阪神淡路大地震紀念 人與防災未來中心

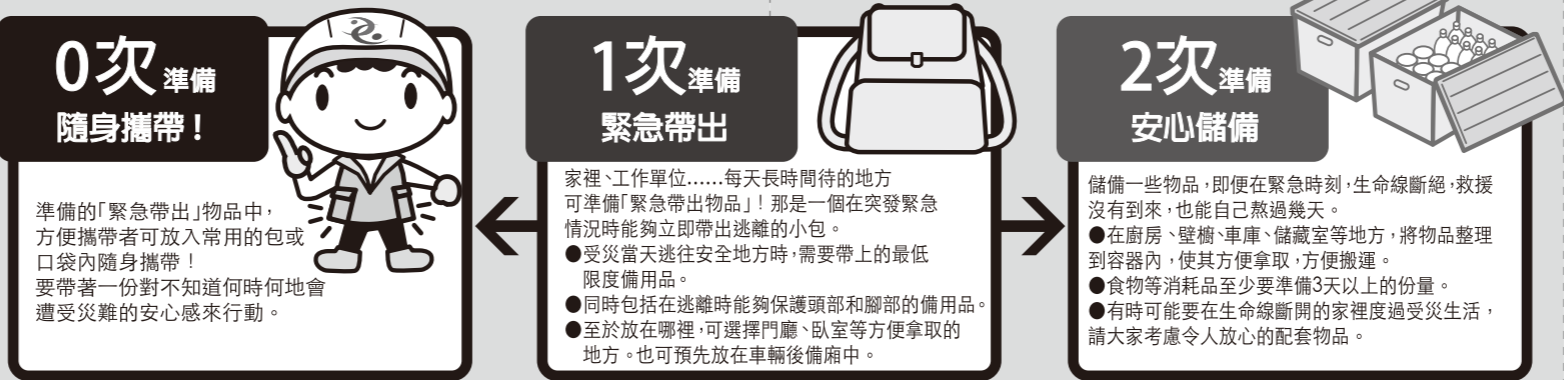
本清單是以反映1995年1月17日阪神淡路大地震受災人員意見而製作的「緊急帶出物品清單」為基礎，並考慮到其後17多年歲月流逝期間有所變化的社會情況，以及發生進步的防災減災知識，而進行了改訂，以便形成一本任何人都能夠開始為自己做好準備的指南。請大家利用本清單，防備大地震等可能會在某時遭遇的自然災害。
【請將本表格紙下載或複印後，用於減災普及活動。】(如果可以，請郵件告知實際運用情況。kikaku@dri.ne.jp)



更新版 ver.1 20120422

編輯：人防未來小組
發行：阪神淡路大地震紀念 人與防災未來中心

● 防備緊急情況的3個步驟。首先以1次準備開始，接著還要進行0次準備和2次準備。



● 備齊物品的4點注意。

1年要檢查2次！

- 事先確定好下一次檢查日期。
- 檢查飲料、食品的保存期限，以及藥品、電池的使用期限等，更換成新的。要確認各物品有無老化劣化。
- 更換保存食物時要進行試吃。
- 為了更換衣物等隨季節變化的必需品，要1年檢查2次。時間為春季和秋季。

記住並掌握使用方法！

- 只有掌握使用方法，才能在緊急時刻派上用場。因此要尋找機會習慣熟悉，讓身體記住。
- 繩索的打結方法。
- 簡易廁所的使用方法。
- 急救箱的內容。傷口的護理。
- 三角巾的使用方法。
- 簡易防寒用品(救生毯).....等

日用品的通用性。了解其方法與智慧！

- 緊急時刻，日常用品可用於各種用途。因此要試著了解其各自不同的可能性，並實際嘗試。
- 報紙、保鮮膜、塑膠袋.....
- 試著從以往受災人員的意見中，找尋智慧與創意。
- 同時試著透過網站等獲取並確認訊息。

在「自助」的基礎上，同時準備好「共助」。

- 緊急時刻，任何人都可能成為幫助或被幫助的立場。因此除了自己家的準備，還要確認好街道會和自治會等單位的公共準備在哪裡，其情況如何。
- 確認好自治體發佈的避難地圖、緊急時候的行動，以及防災準備的訊息。
- 參加地區防災演習。

著手準備 減災物品 檢查清單

0 1 2 中填入的○，是考慮該作為0、1、2次哪種準備的補充訊息。

請參考○，考慮您自己、您家、以及工作單位或學校的準備工作。

請規劃對您自己而言的必要數量及品目3步驟，並加以運用。

分類	品目	0 攜帶	1 帶出	2 儲備	備註
基本品目	包		○		
	緊急帶出避難包		○		
水	飲用水	○	○	○	0次:500ml。 1次:一人1.5L左右。
	攜帶食物	○	○		巧克力、糖果、營養補品及調理食品等。
食物	應急食物		○	○	營養口糧等，無需水和烹調即可直接食用者。
	頭盔、防災頭巾、帽子等		○		逃脫時保護頭部的物品。
裝備	哨子		○		
	手套(作業用)		○		皮革製等堅韌材料者。
	運動鞋		○		
	手電筒(含備用電池、電源)	○	○	○	0次為迷你手電筒等攜帶型。也可參考使用發電或充電式。
工具	多功能刀具類		○		含剪刀、小刀、鑼頭起子等功能的复合刀具較方便。
	繩索(10m)		○		代替救援和避難繩梯使用。粗細要能支撐體重。
訊息	便攜式收音機(含備用電池)	○	○		也有多功能(照明、手機充電等)型。0次重視便攜性。1次、2次則等擴音器較好。
	手機(含充電器、電池)	○			
	聯絡備忘錄、準備清單	○	○		
	身份證明(複印件)	○	○		健康保險證、駕照、護照、外國人登記證等。
	文具(記事本、筆)	○	○		
	油性標記筆(粗)		○		寫留言。
	現金(含10日圓硬幣)	○	○	○	公用電話需要10日圓、100日圓硬幣。用於手機和家電電話不通時。

分類	品目	0 攜帶	1 帶出	2 儲備	備註
基本品目	急救		○	○	統一整理消毒藥、脫脂棉、紗布、絆創膏、繃帶、三角巾等傷口護理用品、急救包。
	眉毛夾		○	○	可用作拔刺工具或鑷子。
	常服藥物、常備藥	○	○	○	同時帶上處方複印件。
衛生	口罩	○	○	○	用於防寒也很重要。
	簡易廁所	○	○	○	緊急時無法上廁所很嚴重。
	紙巾、衛生紙	○	○	○	衛生紙的通用性很高。
	溼紙巾		○	○	沒有水時，將派上用場。
防寒	一次性暖暖包		○	○	
	救生毯		○	○	緊急時刻的輕便防寒用品。
通用	手帕(大)、手巾	○			
	毛巾		○	○	擦拭污物、護理傷口、代替內衣等，通用性高。
	安全別針		○	○	也可用於固定毛巾來代替內衣。
	塑膠袋		○	○	不同大小共10個左右。通用性高。
	塑料墊類(野餐墊、防水墊)		○	○	
	打火機(也可火柴)		○	○	用於點燃取暖設備等。打火機較火柴更方便使用。
	布膠帶		○	○	多用途。用於在室外張貼留言便條等，很方便。

分類	品目	0 攜帶	1 帶出	2 儲備	備註
單獨考慮品目	貴重品				
	備用鑰匙(住宅、車輛等)				
	備用眼鏡、隱形眼鏡				
	存摺、證件等物的複印件				
	印章				
	女性	衛生用品(衛生棉)			
老年人	報警器				
	梳子、刷子、鏡子				
	化妝品				
	髮圈				不能洗澡時，紮起頭髮能減輕不舒服感。
	護理記錄本				
嬰幼兒	成人紙尿褲				
	護理用品				
	假牙				
	助聽器				
	奶粉及奶瓶、輔食				
	清潔棉				
	浴巾				
殘疾人、外國人等	紙尿布				
	嬰兒背帶				
	母子手冊				
	殘疾人手冊				
	尋求援助的工具				哨子、信號筒等。
	協助行動的工具				拐杖、白蠟帶、盲杖等。
	獲取訊息的工具				收音機、One-SEG移動終端、放大鏡等。
寵物	幫助溝通的工具				文具、錄音設備、交流板等。
	使人冷靜、放心的物品				自己喜歡的物品等。
	能夠確認需要幫助的外飾				標牌、徽章等。
	寵物用品				寵物牌等。

分類	品目	0 攜帶	1 帶出	2 儲備	備註
生活用品	衣物			○	根據季節和各自情況，判斷必要的物品及數量。
	毛毯			○	
	雨具(雨披、雨衣等)	○	○		可以使用雙手，便於作業。同時還可防雨。
	保存食品類		○	○	米、幹貨、豆、罐頭、變質口糧、脫水大米、方糖、速食品、罐頭類等。也可根據口味喜好。
	鹽、調味品			○	
	餐具類(碟、杯、筷、叉、匙)			○	紙質、不鏽鋼等。
	保鮮膜			○	裹在餐具上使用，無需清洗，節約寶貴的水。具通用性。
	鋁箔紙			○	
	罐頭起子			○	
	台式煤氣灶、燃氣瓶			○	
住	鋼			○	
	牙刷套裝、漱口水			○	
	肥皂			○	
	乾式潔髮劑			○	
	小蘇打			○	
	包袱皮			○	可用於除臭噴霧、打掃等多種用途。
	備用電池(蓄電池)	○	○		可包裹東西、墊在身後防寒等，通用性高。
便捷通用	工具類		○	○	
	地圖(避難用、幫助回家用等)			○	起重器、撬棍等。
	報紙、紙箱			○	
	蠟燭		○	○	
	緊急用儲水袋、水箱類			○	沒有電或無法用電時，可長時間照明。但使用時需十分注意火災。
	廚房用紙			○	備水、儲水。
	白板			○	
其他	棉麻布			○	可寫備忘錄、傳遞訊息等，紙張物資不足時，最為方便。
	拖鞋			○	通用性高。也可代替兒童背帶使用。
	蚊香			○	在避難所內穿著。
				○	為夏季需要在戶外度過避難生活時做準備。