

# 准备好减灾物品!

- ① 随身携带
- ① 紧急带出
- ② 安心储备

## 检查清单

### 活用版



本次检查日期: 年 月 日

预定下次检查日期: 年 月 日

家庭

姓名



若需新的表格纸,可进行下载!

[www.dri.ne.jp](http://www.dri.ne.jp)

阪神淡路大地震纪念 人与防灾未来中心

本清单是以反映1995年1月17日阪神淡路大地震受灾人员意见而制作的“紧急带出物品清单”为基础,并考虑到其后17多年岁月流逝期间有所变化的社会情况,以及发生进步的防灾减灾知识,而进行了改订,以便形成一本任何人都能够开始为自己做好准备的指南。请大家利用本清单,防备大地震等可能会在某时遭遇的自然灾害。  
【请将本表格纸下载或复印后,用于减灾普及活动。】(如果可以,请邮件告知实际运用情况。kikaku@dri.ne.jp)



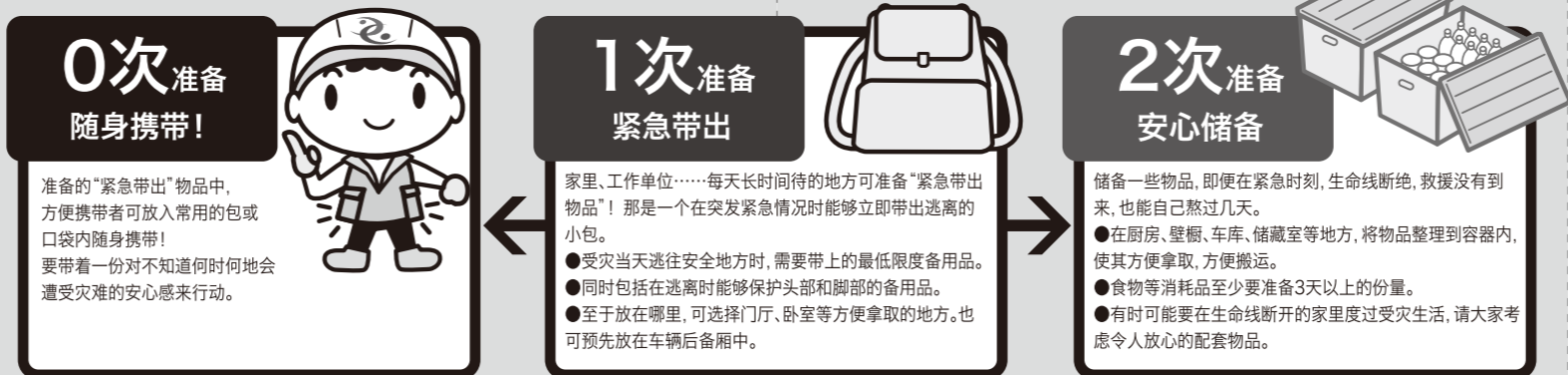
更新版 ver.1

20120422

编辑: 人防未来小组

发行: 阪神淡路大地震纪念 人与防灾未来中心

## ● 防备紧急情况的3个步骤。 首先从1次准备开始,接着还要进行0次准备和2次准备。



## ● 备齐物品的4点注意。

### 1年要检查2次!

- 事先确定好下一次检查日期。
- 检查饮料、食品的保质期,以及药品、电池的使用期限等,更换成新的。要确认各物品有无老化劣化。
- 更换保存食物时要进行试吃。
- 为了更换衣物等随季节变化的必需品,要1年检查2次。时间为春季和秋季。

### 记住并掌握使用方法!

- 只有掌握使用方法,才能在紧急时刻派上用场。因此要寻找机会习惯熟悉,让身体记住。
- 绳索的打结方法。
- 简易厕所的使用方法。
- 急救箱的内容、伤口的护理。
- 三角巾的使用方法。
- 简易防寒用品(救生毯)……等

### 日用品的通用性。了解其方法与智慧!

- 紧急时刻,日常用品可用于各种用途。因此要试着了解其各自不同的可能性,并实际尝试。
- 报纸、保鲜膜、塑料袋……
- 试着从以往受灾人员的意见中,寻找智慧与创意。
- 同时试着通过网站等获取并确认信息。

### 在“自助”的基础上,同时准备好“共助”。

- 紧急时刻,任何人都可能成为帮助或被帮助的立场。因此除了自己家的准备,还要确认好街道会和自治会等单位的公共准备在哪里,其情况如何。
- 确认好自治体发布的避难地图、紧急时候的行动、以及防灾准备的信息。
- 参加地区防灾演习。

## 着手准备 减灾物品 检查清单

0 1 2 中填入的○,是考虑该作为0、1、2次哪种准备的补充信息。

请参考○,考虑您自己、您家、以及工作单位或学校的准备工作。

请规划对您自己而言的必要数量及品目3步骤,并加以运用。

分类	品目	0 携带	1 带出	2 储备	备注
基本品目	包		○		
	紧急带出避难包		○		
水	饮用水	○	○	○	0次: 500ml, 1次: 一人1.5L左右。
	携带食物	○	○		巧克力、糖果、营养补品及调理食品等。
食物	应急食物		○	○	压缩饼干等,无需水和烹调即可直接食用者。
	装备		○		逃脱时保护头部的物品。
头盔、防灾头巾、帽子等	哨子		○		
	手套(作业用)		○		皮革制等坚韧材料者。
	运动鞋		○		
	手电筒(含备用电池、电源)	○	○	○	0次为迷你手电等携带型。也可参考使用发电或充电式。
工具	多功能刀具类		○		含剪刀、小刀、罐头起子等功能的复合刀具较方便。
	绳索(10m)		○		代替救援和避难绳梯使用。粗细要能够支撑体重。
信息	便携式收音机(含备用电池)	○	○		也有多功能(照明、手机充电等)型。0次重视便携性。1次、2次则带扩音器较好。
	手机(含充电器、电池)	○			
	联络备忘录、准备清单	○	○		
	身份证明(复印件)	○	○		健康保险证、驾照、护照、外国人登记证等。
	文具(记事本、笔)	○	○		
	油性标记笔(粗)		○		写留言。
	现金(含10日元硬币)	○	○	○	公用电话需要10日元、100日元硬币,用于手机和家庭电话不通时。

分类	品目	0 携带	1 带出	2 储备	备注
基本品目	急救		○	○	统一整理消毒药、脱脂棉、纱布、创可贴、绷带、三角巾等伤口护理用品、急救包。
	眉毛夹		○	○	可用作拔刺工具或镊子。
	常服药物、常备药	○	○	○	同时带上处方复印件。
	卫生		○	○	用于防寒也很重要。
口罩	简易厕所	○	○	○	紧急时无法上厕所很严重。
	纸巾、卫生纸	○	○	○	卫生纸的通用性很高。
	湿纸巾		○	○	没有水时,将派上用场。
防寒	一次性暖宝宝		○	○	
	救生毯		○	○	紧急时刻的轻便防寒用品。
通用	手帕(大)、手巾	○	○		
	毛巾		○	○	擦拭污物、护理伤口、代替内衣等,通用性高。
	安全别针		○	○	也可用于固定毛巾来代替内衣。
	塑胶袋		○	○	不同大小共10个左右。通用性高。
	塑料垫类(野餐垫、防水垫)		○	○	
打火机(也可火柴)	布胶带		○		
			○		用于点燃取暖设备等。打火机较火柴更方便使用。
			○		多用途,用于在室外张贴留言便条等,很方便。

分类	品目	0 携带	1 带出	2 储备	备注	
单独考虑品目	贵重品	备用钥匙(住宅、车辆等)				
		备用眼镜、隐形眼镜				
		存折、证件等物的复印件				
	女性	印章				
		卫生用品(卫生棉)				伤口护理等,代替纱布使用也很方便。
		报警器				
梳子、刷子、镜子						
老年人	化妆品					
	发圈				不能洗澡时,扎起头发能减轻不适感。	
	护理记录本					
	成人尿不湿					
婴幼儿	护理用品					
	假牙					
	助听器					
	奶粉及奶瓶、辅食					
	清洁棉					
	浴巾					
残疾人、外国人等	尿不湿					
	婴儿背带					
	母子手册					
	残疾人手册					
	寻求援助的工具				哨子、信号笛等。	
	协助行动的工具				拐杖、白腰带、背带等。	
宠物	获取信息的工具				收音机、One-Seg移动终端、放大器等。	
	帮助沟通的工具				文具、录音设备、交流板等。	
	使人冷静、放心的物品				自己喜欢的物品等。	
	能够确认需要帮助的外饰				标旗、徽章等。	
	宠物用品				宠物牌等。	

分类	品目	0 携带	1 带出	2 储备	备注	
生活用品储备品目	衣	衣物			○	根据季节和各自情况,判断必要的物品及数量。
		毛毯			○	
		雨具(雨披、雨衣等)	○	○		可以使用双手,便于作业。同时还可防湿。
	食	保存食品类		○	○	米、干菜、豆、粮豆类、压缩饼干、脱水大米、方糖、速食品、罐头类等。也可根据口味喜好。
		盐、调味品			○	
		餐具类(碟、杯、筷、叉、匙)			○	纸质、不锈钢等。
		保鲜膜			○	裹在餐具上使用,无需清洗,节约宝贵的水,具通用性。
		铝箔纸			○	
		罐头起子			○	
		台式煤气灶、燃气瓶			○	
住	锅			○		
	牙刷套装、漱口水			○		
	肥皂			○		
	头发干洗剂			○		
	小苏打			○	可用于除臭喷雾、打扫等多种用途。	
便捷通用	包袱皮		○	○	可包裹东西,挂在身下防寒等,通用性高。	
	备用电池(蓄电池)			○		
	工具类			○	起重器、撬棍等。	
	地图(避难用、帮助回家用等)			○		
	报纸、纸箱			○		
	蜡烛			○	没有电或无法用电时,可长时间照明,但使用时需十分注意火灾。	
	紧急用储水袋、水箱类			○	运水、储水。	
	厨房用纸			○		
棉麻布	白板			○	可写备忘录、传递信息等,纸张物资不足时,较为方便。	
	棉麻布			○	通用性高,也可代替儿童背带使用。	
	拖鞋			○	在避难所内穿着。	
	蚊香			○	为夏季需要在户外度过避难生活时做准备。	