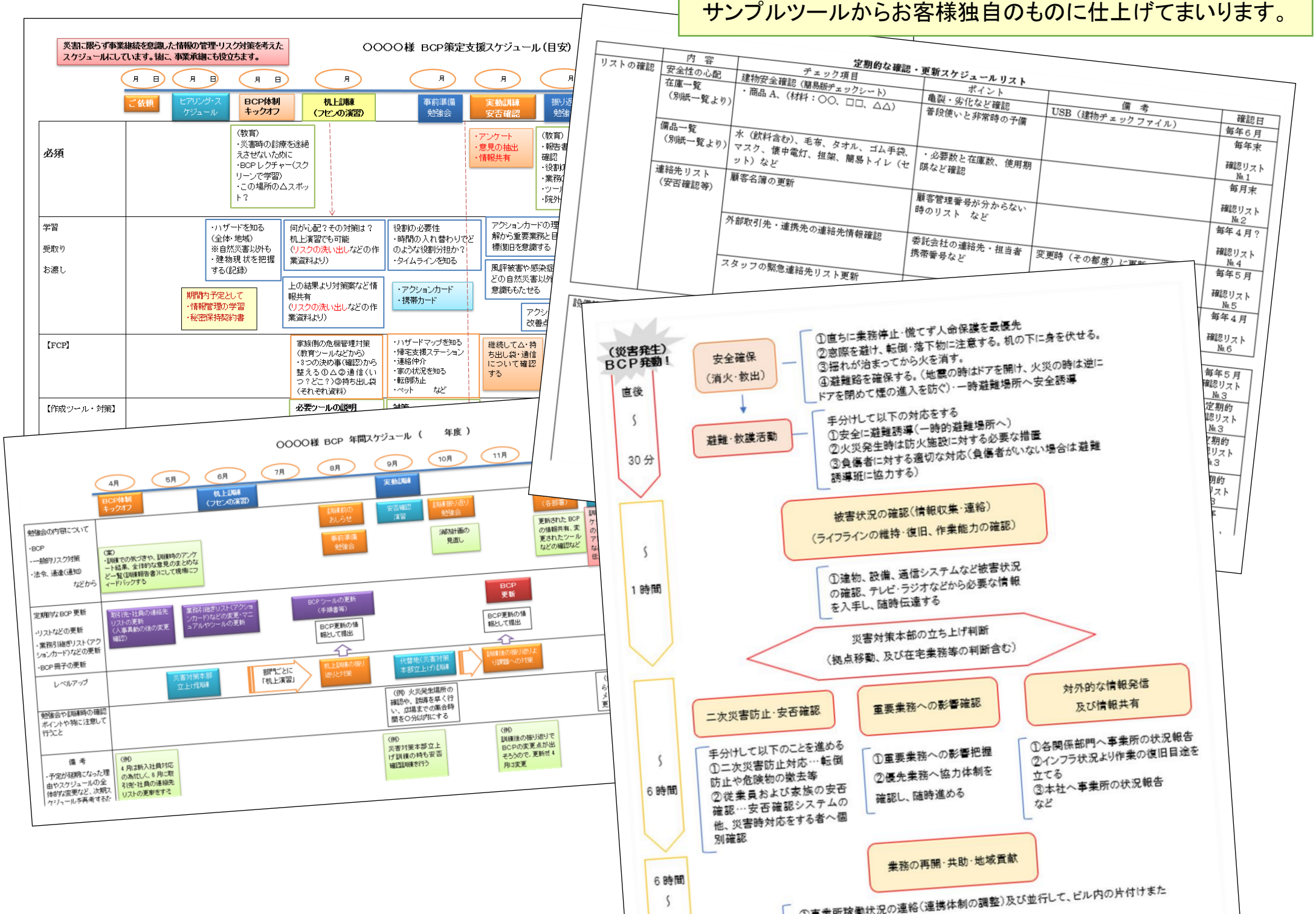
サンプルツールからお客様独自のものに仕上げてまいります。



考えなくてもよい仕組みづくり。

家族のサポートも参集率を高めるために必要です。

非常用持ち出し袋（避難袋）を作りましょう！

【非常用持ち出し袋の具体的な説明】

1．個別避難袋のリストのご説明

・リストの１次項目（赤い表示のもの）を入れた小さめの/
このバックには３日間はしのげるように「最低必要な」食べ物・着替え・薬などを入れておきます。

・２次項目（青色の項目）を入れたリュックはさらに長期に避難する場合必要なものを入れ、食料や衣類・薬の不足分や水、タオルの追加などを増やします。
長期になる場合にはストレス解消になるもの（たとえば子どもの場合はトランプやお絵かき帳など気がまぎれるもの）を含めることをおすすめします。

・小学校低学年や高齢者など力の弱い方は１次の袋は２kgまでを目安にするとよいでしょう。

これは中学生（男子）の避難袋です

１次避難袋（３kgです）

２次避難袋（４kgです）

１次避難袋の中味です

（　　専用リスト　１次　2.5~3.5 kg+２次（全部で 6~8 kgまでを目安）

物品名	数量	使用期限	確認日	備考
		平成　年　/	平成　年　/	助けを求める
		平成　年　/	平成　年　/	緊急連絡先等
		平成　年　/	平成　年　/	500ml1～2本
保存食（飴などの糖分も）		平成　年　/	平成　年　/	1次:2日分
紙皿・スプーン・コップなど		平成　年　/	平成　年　/	携帯用で
手回し充電ラジオ（懐中電灯付）+イヤホン		平成　年　/	平成　年　/	携帯電話の充電も可能
※携帯電話（通信機器など）		平成　年　/	平成　年　/	充電器も
※現金（10円玉含む）（保険証と薬手帳コピー等貴重品）		平成　年　/	平成　年　/	電話ボックス用に10円玉
タオル		平成　年　/	平成　年　/	首巻にもよし
保温シート				
軍手				
カッパ				
携帯トイレ（臭いを防げるように対処も）				
着替え（夏用・冬用・下着）				
メモ・ペン（広報される連絡を控えるなど）				
布ガムテープ・油性マジック				
十徳ナイフ（ハサミ付）				
折り畳み式ウォーターバック				
ビニール袋（大・小）				
ティッシュ（ポケットティッシュ）				
ウエットティッシュ（消毒液等）				
ホカロン				
冷えピタ				
扇子				
マキロンなど消毒薬・塗り薬				
バンドエイドなど傷テープ				
滅菌ガーゼ（大・中）				
サージカルテープ（包帯等）				
マスク				
解熱鎮痛剤				

※普段から所持しているものは袋に入れず"避難時に持ち出すことを忘れない（携帯電話等）

物品名	数量	使用期限	確認日	備考
風邪薬		平成　年　/	平成　年　/	冬は特に必要
胃腸薬（ビオフェルミン）など		平成　年　/	平成　年　/	食生活の変化
目薬		平成　年　/	平成　年　/	ほこりっぽい為
歯ブラシセット		平成　年　/	平成　年　/	口腔ケア必要
安全ピン（携帯用救縫道具）		平成　年　/	平成　年　/	タオルで目隠し
ライター		平成　年　/	平成　年　/	外で暖を取る
正露丸など（下痢止め）		平成　年　/	平成　年　/	不衛生で腹痛
虫よけ・虫刺され薬など		平成　年　/	平成　年　/	夏は特に必要
水のいらないシャンプーなど		平成　年　/	平成　年　/	長期風呂無し
携帯用スリッパ		平成　年　/	平成　年　/	避難所等で
リップクリーム・化粧水等		平成　年　/	平成　年　/	保湿用
レジャーシート		平成　年　/	平成　年　/	風よけ/目隠し
		平成　年　/	平成　年　/	避難所等で
			平成　年　/	とげ抜きにも

家族の災害時に備えた体制のチェックリスト

【家族向けチェックリスト】

	確認項目	対象者	備考
□	家の中の△スポット	全員	
□	避難所の待ち合わせ場所（ポイント）	全員	
□	家がどのようになったら避難するかを決めている	全員	
□	建物の亀裂など事前の診断（外観・内側のチェック）		
□	家族と連絡が取れない時はどこに連絡をしておくのか	全員	仲介者との連携体制
□	自宅以外で水がもらえる所、トイレが使える所の確認	全員	
	事前の対策項目		
□	家具の固定（各部屋）		
□	持ち出し袋の用意		
□	携帯カードの準備（未記入部分を埋める） ・係る施設（病院や勤務先、学校など）の連絡先の記入 ・持ち歩くバック内に１つずつ入れておく（家族用メモ）	全員 全員	家族とも情報共有できるよう何か用意しておきましょう
□	常備薬を必要とする場合の準備 ・予備の確保（災害時には大きな病院は一般外来を受け付けないことも有ります） ・市販薬で一時的に対処できるか確認	対象の方	
□	ペットを飼われている方 ・避難所へ連れて行けるケージや食べ物、水などの準備 ・しつけ（鳴き声の注意やオシッコの場所など） ・狂犬病その他の予防接種が出来る場合の接種	対象の家	
	心の準備		
□	ときどき、地震速報などが出たら「自分はどうするか？何をもって出るか？」のイメージトレーニングをする。 ・恐怖心が少しずつなくなり、パニックにならずに、落ち着いた行動が出来るようになります。	全員	
□	災害伝言サービスが使えるように練習をする。	全員	「全国避難所アプリ」等便利なアプリもあります

	個別事情の確認	対象者	備考
□			

【参集率を高めるために「家族の復旧」対策】

家族の復旧段取り帳

被災した時は何から手を付けていけばいいのかわからず、目の前の状況に対応（順応）していくことに追われて
しまい、気が付けば「しまった！」となりかねません。
そうならないためにも、ここに一般的な事例として被災後の復旧に役立つ「家族の復旧段取り帳」を用意しました。

過去に起こった震災より、多くの対応例やＱ&Ａの事例を
いきましょう。
※被災後の行動や知識を知ることによって、それぞれの
す。ご家族にあった準備をここから拾い上げていきましょ

【復旧段取り帳の大きな２本柱】

Ⅰ家族の段取り…家族の状況に応じて気を付けるこ

(1)体調に合わせた段取り（※家族の中で元気な人
(2)人生を左右するスケジュールを落とさない段取り

Ⅱ住まい（家）の段取り…被災状況から安心で

(1)意識する注意
(2)行動する注意

Ⅰ家族の段取り…家族の状況に応じた気を

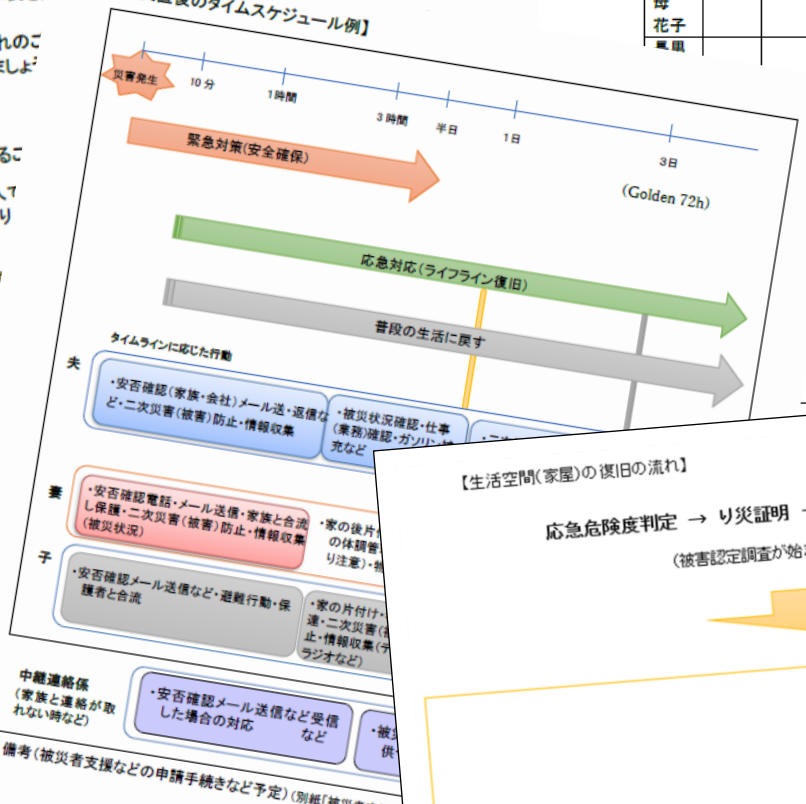
(1)体調を崩さない確認をする
①薬は大丈夫か？…予備の薬１週間＋
普段薬は処方箋をもらわなければ薬局
ぶこともあります。事前に重篤な症状
うに確認する

②ここにいて大丈夫か？…病院（看護
いのか確

③悪化させない工夫ができているか
・マスクをつける等（外部からの
・体温、栄養の安定（免疫力を

誰の	何に気を付けるのか

【被災直後のタイムスケジュール例】

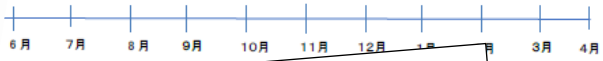


備考（被災者支援などの申請手続きなど予定）（別紙「被災者支援に

【〇〇家の年間スケジュール】

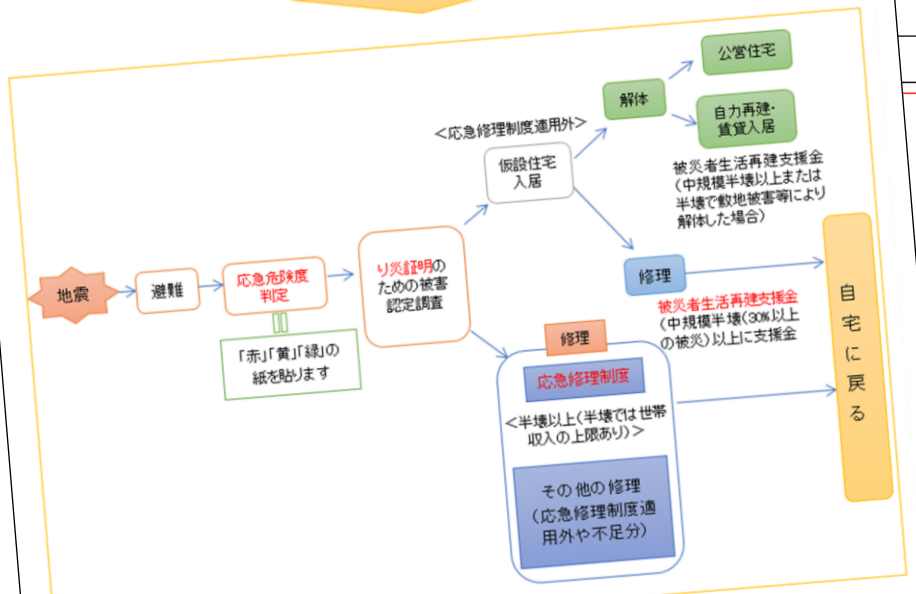
名前	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
父 太郎							昇進試験					
母 花子												
長男					総体合宿・試合			入試願書			入試	
								試合				
					留学		試験申込	11／19 国家試験				

ール】



											2月	3月

【生活空間（家屋）の復旧の流れ】

応急危険度判定 → り災証明 → 応急修理制度・被災者生活再建支援金

（被害認定調査が始まる）