

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

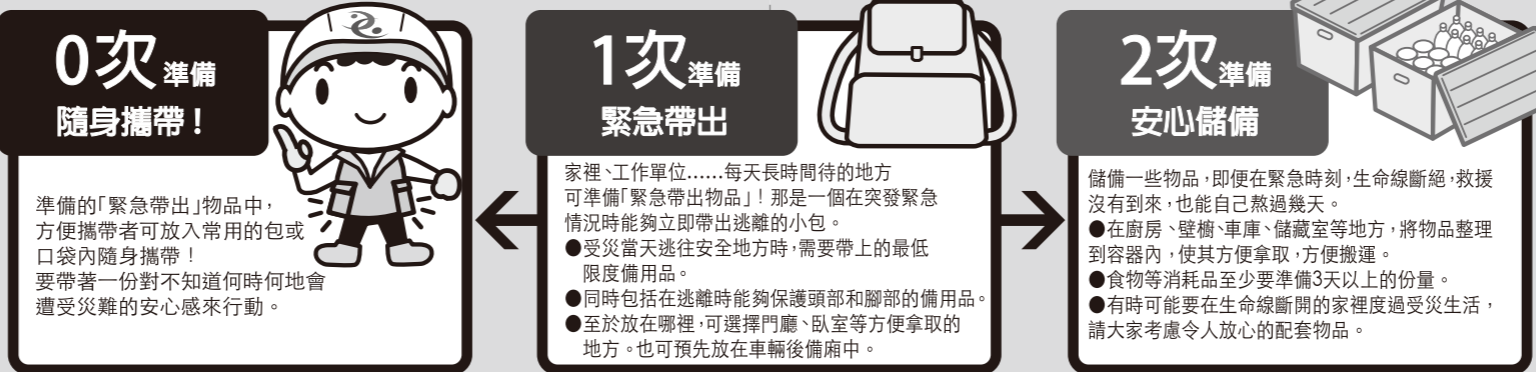
若需新的表格紙，可進行下載！ www.dri.ne.jp

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		○		
	水	○	○	○	0次:500ml、1次:一人1.5L左右。
	食物	○	○	○	巧克力、糖果、營養補品及調理食品等。
	應急食物	○	○	○	營養口糧等，無需水和烹調即可直接食用者。
裝備	頭盔、防災頭巾、帽子等		○		逃脫時保護頭部的物品。
	哨子		○		
	手套(作業用)		○		皮革製等堅韌材料者。
	運動鞋		○		
工具	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。
	多功能刀具類		○		含剪刀、小刀、鑼頭起子等功能的複合刀具較方便。
訊息	繩索(10m)		○		代替救援和避難梯使用。粗細要能支撐體重。
	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。用於手機和固定電話不通時。

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。
殘疾人、外國人等	布膠帶		○		多用途。用於在室外張貼留言便條等，很方便。
	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)		○	○	

分類	品目	0 攜帶	1 帶出	2 儲備	備註	
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)			○	傷口護理等，代替紗布使用也很方便。
	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						
成人紙尿褲						
嬰幼兒	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、背帶等。	
寵物	獲取訊息的工具				收音機、One-Seg移動終端、放大鏡等。	
	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。同時還可防寒。	
	食	保存食品類		○	○	米、幹貨、豆、糖漿類、營養口糧、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。
住	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			○		
	鍋			○		
	牙刷套裝、漱口水			○		
便捷通用	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。
	工具類			○	○	起重器、撬棍等。
便捷通用	地圖(避難用、幫助回家用等)			○		
	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			○		
	白板			○		
便捷通用	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			○		
	蚊香			○		
				○	○	為夏季需要在戶外度過避難生活時做準備。