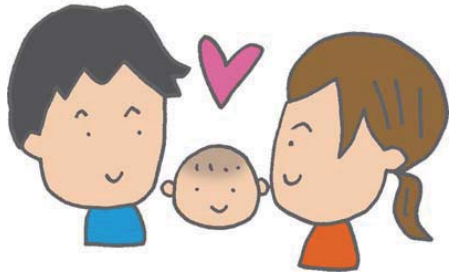


大切な子どもを守るための子育て家庭(乳幼児)向け

# 減災対策チェックリスト



- ① いつもケータイ
- ② 非常持ち出し
- ③ 安心ストック

今回チェックした日: 年 月 日  
次回チェックする予定の日: 年 月 日

family  
name

このチェックリストは「阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター」発行の減災グッズを備えようチェックリストを参考に、乳幼児のいる家庭向けに見直し、作成したものです。ホームページからダウンロードもできます。制作:NPO法人i-net <http://npo-i.net>

## ●非常時に備える3ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。

### 0次の備え いつもケータイ!

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう! いつでもどこで被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。



### 1次の備え 非常持ち出し品

1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう! とっさの時に持ち出せるようバック1つにまとめて。  
●被災の1日、命が安全な場所に逃げる時に、これだけは持っていたい、という最低限の備え。  
●合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。  
●どこに置く? 玄関・寝室……持ち出しやすいところに。車のトランクに予備を置くのも良い。



### 2次の備え 安心ストック

非常時、ライフラインが途絶え、助けの手が届かなかったとしても大丈夫なように、最低3日分、できれば1週間分程度の備えをしよう!  
●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめて取り出しやすく、持ち運びやすく。  
●災害食やお水は、ローリングストック法で。  
●ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。



## ●防災&備蓄で考えたい4つのポイント

### こどもの備蓄は多め&見直し必須!

●非常事態が起こると入手困難に。また、災害時に配られる食品は味も形も子どもに不向き。アレルギーに対応していないことも。  
・粉ミルクと調乳用のお水  
・紙オムツ・おしりふきナップ  
・離乳食やアレルギー対応食  
●こどもの成長に応じての見直しも必要。できれば3か月毎、少なくとも半年に1度は見直しを。

### 日常生活に減災の視点を!

●日頃の生活の中で災害を想定した経験しておくことで、災害時に備えられることがあります。  
・母乳育児を続ける  
母乳は栄養だけでなく心の安定や感染予防にも  
・コップやスプーンで授乳  
哺乳瓶が洗えなくても紙コップやスプーンで対応  
・防災キャンプ  
防災グッズとキャンプ用品には共通点多数。火おこしや野外クッキングも必要になるかも。物の準備も大切だけど、どんな場面も乗り切れるタフな心とからだを育てよう。

### ローリングストックのススメ!

●ローリングストック(循環備蓄)は家庭で災害に備えた食材備蓄法の一つです。  
●普段の食事に利用する缶詰やレトルト食品などを備蓄食料とし、製造日の古いものから使い、使った分は新しく買い足して、常に一定量の備えがある状態にしておきましょう。

### 「自助」を基本に「共助」の備えも。

●いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性があります。わが家の備えだけでなく、自治会・管理組合などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておきましょう。  
●自治会に加入しましょう。  
●浦安市からのハザードマップや非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しましょう。

\* 備蓄について:「各家庭や企業等においては、最低でも3日分、可能な限り1週間分程度の食料・飲料水・カセットコンロ・災害用トイレ及び生活必需品等の備蓄及び日常的に一定量以上の燃料(ガソリン満タン、灯油1缶増等)を備えるよう努めるべき」とされています。出展:「首都直下型地震の被害想定と対策について」平成25年中央防災会議

## 子育て家庭(乳幼児)向けのチェックリスト

0 1 2 携帯 持ち出し 備蓄 に記入の○は0、1、2次のどの備えとするべきかを検討した補足情報です。○を参考に、あなた自身、あなたの家庭、通勤などの備えを検討してください。

あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用ください。

分類	品目	0	1	2	メモ
		携帯	持ち出し	備蓄	
バッグ	非常持ち出し用のリュック		○		持ち出すものを厳選後、重すぎず十分な大きさのものを。
	だっこ紐・おんぶ紐	○			
水	飲み水	○	○	○	0次:1次:500ml、2次:4人家族で60ℓ。
	サバイバルブランケット		○		非常時に軽量で便利な防寒具となる。
防寒	使い捨てカイロ		○	○	1次:5個、2次20個。
	七輪・木炭・着火剤			○	食品を温めるほか、長期的に暖を取るのにも有効。
装備	ヘルメット・厚手の帽子(大人)		○		頭を保護して逃げるもの。
	こども用防災頭巾		○		とっさの時、こどもにはヘルメットより使いやすい。
情報	レインコート・レインパンツ		○		雨よけの他、防寒・防風対策にもなる。セパレートがより良い。
	軍手または皮手袋		○		防寒にもなる。革製など丈夫な素材のものを。
情報	非常用ラジオ付きライト	○	○		0次はミニライト等携帯用。スマホにはラジオアプリを。
	携帯電話(充電器・バッテリーも)	○	○		災害直後は不通になることも多いが、連絡を取るのに便利。
情報	筆記用具・油性マジック	○	○		伝言を書いたり、メモを残す。
	身分証明書	○	○		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など。
情報	連絡メモ・備えリスト	○	○		必要な連絡先等をメモして持ち歩くと安心。
	10円玉・テレホンカード	○	○		公衆電話用に10円、100円玉が必要。携帯・自宅電話がつかない時。

分類	品目	0	1	2	メモ
		携帯	持ち出し	備蓄	
基本品目	救急			○	消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに、救急袋。
	クールパック			○	怪我をした際に患部を冷やす。夏季の涼取にも。
食	持病薬・常備薬	○	○	○	合わせて処方箋のコピーも。
	災害食	○	○	○	最低3日分を。
食	アレルギー対応幼児食	○	○	○	支給品は味付けが濃かったり、アレルギー非対応なものも。こども分は1週間以上の備蓄がおすすめ。
	離乳食	○	○	○	非常時に支給されにくいため、日頃から多めにストックする。
食	粉ミルク	○	○	○	0・1次はスティックタイプが便利。多めにストックする。
	非常食			○	最低3日分を。
食	携帯食	○			一口ビスケットなどちょっとしたおやつなどをいつも持ち歩くと、緊急時にも安心。
	紙皿			○	水が使えない時(20枚)。
食	割り箸			○	水が使えない時(40膳)。
	紙コップ350ml程度			○	水がなく哺乳瓶を洗浄できない時、哺乳瓶の代わりに使用できる(10個)。
食	キッチンペーパー300枚程度			○	水がない時に役立つ。
	ラップ			○	食器に敷いて使うと水の節約になる。
衣類	着替え			○	下着上下・靴下も忘れずに。
	バスタオル			○	汚れを拭く、ベビーのおくるみ代わりなど、防寒にも使える。

分類	品目	0	1	2	メモ
		携帯	持ち出し	備蓄	
基本品目	衛生			○	非常時において、トイレは重要。ペットシートは比較的安価で簡易トイレの代わりに利用できる。
	紙おむつ・おしり拭き	○	○	○	ローリングストックで1バック多めに備蓄しておく。
基本品目	生理用品	○	○	○	備の手当等、ガーゼの代用としても使用できる。
	トイレトペーパー			○	トイレトペーパーは汎用性が高い。
基本品目	ガーゼハンカチ10枚程度			○	顔を拭いたり、下着代わりに使ったりできる。
	衛生セット(爪切り、ピンセット等)			○	いざというときのために。
基本品目	携帯用歯みがきセット・洗口剤			○	いざというときも清潔に保てる。
	マスク			○	防寒用や液化化時の防砂対策にもなる。
基本品目	アルコール除菌シート			○	水が使えないときに便利。
	大判ストール、ハンカチ等	○			とっさの止血等に。
基本品目	単1・単2・単3乾電池			○	いざというとき。
	フェイスタオル 1枚			○	汚れの拭き取り、けがの手当て下着の代用等高い汎用性。
基本品目	安全ピン			○	タオルや衣服を留め合わせ、色々な代用品として使用できる。
	ポリ袋			○	大小あわせて10枚程度。汎用性が高い。
基本品目	ライター			○	暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。
	レジャーシート 2畳程度			○	一時的に外に敷く、避難所で自分のスペースに敷くなど。

分類	品目	0	1	2	メモ
		携帯	持ち出し	備蓄	
個別に検討	貴重品			○	いざというとき一緒に持ち出せると安心。
	家族の写真			○	いざというとき一緒に持ち出せると安心。
個別に検討	現金			○	いざというとき用に10円玉や1000円札を用意しておく。
	重要書類			○	いざというとき一緒に持ち出せると安心。
個別に検討	母子手帳	○			緊急時にこどもの記録があると安心。
	予備の鍵(家・車)			○	いざというとき一緒に持ち出せると安心。
あると便利	衣類			○	液化化の砂から目を保護する。防寒、メイクが出来なくても安心。
	食			○	長期断水に備えて。
あると便利	水くみバッグ・タンク			○	水がなく哺乳瓶を洗浄できない時に使い捨てで使用できる。
	使い捨て哺乳瓶			○	
あると便利	装備			○	火が使えなくても、手軽に食品やミルクを温めることができる。予備ガスは多めに備えて。
	発熱体			○	
あると便利	カセットコンロ・ボンベ			○	
	布粘着テープ			○	
あると便利	衛生			○	長期断水に備えて。
	おしり洗い			○	夏の屋外避難時に使用。
あると便利	虫除けスプレー			○	
	キッチンばさみ			○	いろいろなことに使える。
あると便利	リップクリーム			○	
	ハンドクリーム			○	
あると便利	鏡			○	
	ヘアゴム			○	髪が洗えないときに、まとめておくのに便利。
あると便利	ヘアブラシ			○	携帯用が一つあると安心。
	予備のめがね・コンタクト	○			非常時に視界が不良だと大変不便。予備があれば安心。
あると便利	子どものおもちゃ・絵本・菓子			○	非常時、避難所で過ごす際の気分転換にもなるのであるとよい。