

ぼうさい チェックリスト

9月1日は「ぼうさいの日」です / イコマ 国際交流協会 (イコリュエ) かい 日 ひ ねん 年 がつ 月 にち 日 なまえ

つかいかた この リストで、①かぞくと話すこと ②じゅんびするもの の ふたつを いっしょに かくにん できます。できて いる もの に ☐ を つけて ください。まだのものは 今月じゅうに じゅんび して ください。
1年に 1回、また 見て ください。かぞく・年・きせつが かわると、いる ものも かわります。1回 見たから 安心、では ありません。

1. かぞくで話しておくこと

☐ ① ハザードマップ (きけんな 場所の 地図) を 見て、じぶんの まちの きけんを しらべた

☐ ② 大きい 地震の ために、家 の 中の きけんな ところと 安全な ところを しらべた

☐ ③ にげる 場所と 避難所までの 道を、昼と 夜、じっさいに 歩いて みた

☐ ④ 家 に ある 水・食べ物 の・くすりを かくにん した (ふるい もの は ないか。どこに あるか)

☐ ⑤ すぐ もって にげる かばんを じゅんび した (きせつと かぞくで 中身が かわります)

☐ ⑥ 火を けす もの (消火器) と ぼうさいの どうぐを じゅんび した

☐ ⑦ 地震の ときに する ことを きめた (お年寄りを どう つれて にげるか。ガスの せんを しめる。ブレーカーを おとす)

☐ ⑧ かぞくと れんらくする 方法を きめた (でんわ「171」・ 災害用伝言板 ・ SNS / とおくに すむ 親戚 の 家を れんらくの 中継 に する)

わたしの 家の やくそく (話した ことを 書いて ください)

にげる 場所: 避難所:

かぞくが 集まる ところ: れんらくの しかた:

かぞくの でんわ 番号 / とおくに すむ 親戚 (れんらくの 中継):

たすけが いる かぞく (お年寄り・こども・びょうき・ペット) と、にげる 方法:

2. ぼうさいのもの

※ ①ぼうさいの どうぐ は「みんなで たすけあう もの」です。自治会 (近所の 人たちの 会) が じゅんび します。②にげる ときの かばん と ③家に おく もの は「じぶんで じゅんびする もの」です。まず ②と ③を 家で そろえて ください。①は、近所の ぼうさい倉庫に 何があるか かくにん して ください。

① ぼうさいの どうぐ (自治会が じゅんび する もの)

たすける	☐ パール ☐ ジャッキ ☐ のこぎりなどの 大工道具 ☐ ヘルメット ☐ はしご ☐ ロープ ☐ 発電機 ☐ 投光器 (大きい ライト) ☐ 救急用品 ☐ 担架 ☐ 毛布 ☐ テント ☐ 車 いす ☐ おんぶひも
火を けす	☐ 消火器 ☐ バケツ ☐ 可搬ポンプ ☐ とびご ☐ スタンドパイプ
あんない する	☐ メガホン ☐ ロープ ☐ 強い ライト ☐ 車 いす ☐ 旗
ごはん と 水	☐ かまど ☐ ガスバーナー ☐ 釜 ☐ 鍋 ☐ 燃料 ☐ 浄水装置 ☐ テント ☐ ライター ☐ マッチ ☐ ビニールシート ☐ 大小 の ビニール 袋
しらせる	☐ 携帯 ラジオ ☐ トランシーバー ☐ メガホン ☐ 掲示板 ☐ 筆記用具 ☐ メモ用紙 ☐ 模造紙 (大きい 紙) ☐ ポータブル 電源
かたづける	☐ ほうき ☐ ちりとり ☐ 粘着 テープ ☐ ダンボール箱

近所の ぼうさい倉庫の 場所: かぎを もっている 人:

ぼうさい訓練に 出た: 近所に たりない もの:

② にげる ときにもって いく かばん

たいせつ 大切なもの	☐ げんきん かね 現金 (お金) ☐ キャッシュカード ☐ よちぎんつうちょう ぎんこう 預貯金通帳 (銀行の通帳) ☐ いんかん 印鑑 (はんこ) ☐ めんきよしょう 免許証 ☐ けんりしやうしよ いえ 権利証書 (家の書類) ☐ けんこうほけんしやう 健康保険証 ☐ マイナンバーカード
た 食べもの	☐ かんづめ えいようほじょしよくひん 缶詰 栄養補助食品 ☐ ミネラルウォーター ☐ すいとう 水筒 ☐ わ 割りばし ☐ プラスチックや 紙の かみ 皿・コップ ☐ かんき せんぬ 缶切り 栓抜き ☐ たきのう 多機能ナイフ ☐ ラップ ☐ あか としよ 赤ちゃん・お年寄り・びょうきの ひと 人の 食べもの
くすり	☐ ばんそうこう ☐ ガーゼ ☐ ほうたい 包帯 ☐ さんかくきん 三角巾 ☐ しょうどくやく 消毒薬 ☐ いちようやく 胃腸薬 (おなかの くすり) ☐ ちんつうざい 鎮痛剤 (いたみどめ) ☐ たいおんけい 体温計 ☐ げねつざい 解熱剤 (ねつさまし) ☐ めぐすり 目薬 ☐ いつも のむ くすり
くらしのもの	☐ いるい したぎ 衣類 (下着・上着・くつ下) ☐ タオル ☐ ティッシュ ☐ ウェットティッシュ ☐ マスク ☐ ぐんて て 軍手 (手ぶくろ) ☐ あまぐ ふくろ 雨具 (かっぱ) ☐ ライター ☐ ビニール袋 ☐ レジ袋 ☐ せいりようひん 生理用品 ☐ かみ けいたいよう 紙おむつ 携帯用トイレ ☐ お しき 折りたたみ式の 水タンク ☐ ビニールの て 手ぶくろ ☐ ドライシャンプー ☐ は 歯みがきセット
びょうきを ふ せぐ	☐ マスク ☐ せっ しょうどくえき 石けん 消毒液 ☐ たいおんけい 体温計 ☐ ビニールの て 手ぶくろ ☐ タオル ☐ しない ふくろ 室内ばき (スリッパ) ☐ ビニール袋 (くつを 入れる) ☐ ティッシュ ☐ ウェットティッシュ (じょきんよう 除菌用)
そのほか	☐ キャリーバッグ ☐ ブルーシート ☐ けいたい 携帯ラジオ ☐ けいたいでんわ 携帯電話 ☐ じゅうでんき でんち 充電器 (電池・ソーラー・手回し) ☐ かいちゆうでんとう でんち 懐中電灯・LEDランタン ☐ 眼鏡 ☐ ひっきぐ 筆記具 (ペン) ☐ アイマスク ☐ たいせつ おも 大切な で 思い出の しな 品 ☐ ペットの もの

※ かばんは、すぐ もって いける ところにおいて ください。中身は きせつと かぞくで かわります (夏=あつさ たいさく、冬=さむさ たいさく)。1 年に 1回、中身を 入れかえて ください。

③ 家において おく もの

た 食べもの	☐ いんりようすい ひとり 飲料水 (1 人 1 日 3リットル) ☐ かんづめ まい 缶詰や レトルトの ごはん・おかず アルファ米 ☐ えいようほじょしよくひん 栄養補助食品 ☐ ドライフード ☐ しょうひん うめぼ インスタント 食品 梅干し ☐ ちょうみりよう かし 調味料 お菓子
ひ 火	☐ たくじよう 卓上 コンロ ☐ けいたい 携帯 コンロ ☐ こけいねんりよう 固形燃料 ☐ ガスボンベ
くらしのもの	☐ もうふ ねぶくろ 毛布 寝袋 ☐ せんめんようぐ 洗面用具 ☐ ドライシャンプー ☐ は なべ 歯みがきセット ☐ トイレットペーパー 鍋 ☐ やかん ☐ しょうき ようき ポリ容器 ☐ バケツ
つかう 水	☐ お風呂などに 水を ためて おく ☐ あまみず 雨水タンク
そのほか	☐ ラップ ☐ つか す 使い捨てカイロ ☐ ビニールシート ☐ ビニール袋 ☐ ぶくろ しんぶんし 新聞紙 ☐ ろうそく ☐ ガムテープ ☐ ふえ どうぐ 笛 ☐ ロープ ☐ バール ☐ スコップなどの 道具 ☐ じてんしゃ 自転車 ☐ ペットフード

どのくらい いりますか

・ 少なくとも「3 日分」。南海トラフの 大きい 地震と 首都直下地震の ときは「1 週間分 より 多く」とすると 安心です。

・ ローリングストック=ふだんから 少しずつ 食べて、食べたなら 買います。そうすると、いつも 新しい 食べものが 家に あります。

こんかい
今回 たりなかったもの / 今月 買うもの

.....

.....