



## 日頃の備え -自助- 非常持ち出し品

災害時に、被災地へ救援物資が届くまでには数日かかります。避難時の持ち出し品をあらかじめ用意して定期的に点検することを心がけましょう。

### チェックリスト

#### 1次持ち出し品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 常備薬・持病の薬など
- 電池
- 飲料水(一人あたり500ml×6本)

<input type="checkbox"/> 非常用食品	<input type="checkbox"/> 消毒液・アルコール	<input type="checkbox"/> 保温シート	<input type="checkbox"/> 筆記用具・油性マジック
<input type="checkbox"/> ローソク・ライター	<input type="checkbox"/> 脱脂綿・ガーゼなど	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用10円玉含む)
<input type="checkbox"/> 万能ハサミ	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 貴重品
<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋	
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 三角巾	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	
<input type="checkbox"/> ガムテープ	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・バッテリー	<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> 頭を守るもの(ヘルメットなど)	

●その他必要に応じて、乳幼児、妊娠婦、高齢者、要介護者がいる家庭に役立つものや、女性特有のニーズに合った備えをしておくと安心です。

### チェックリスト

#### 2次持ち出し品

2次持ち出し品とは、避難後に少し余裕が出てから安全確認をして自宅に戻り避難所へ持ち出したり、自宅で避難生活を送る上で必要なものです。救援物資が届くまでの間(3日間程度)をしのげる分量を備えましょう。

カテゴリ	品名/チェック欄	数量	カテゴリ	品名/チェック欄	数量	カテゴリ	品名/チェック欄	数量
飲料	<input type="checkbox"/> 飲料水		食品	<input type="checkbox"/> キャンディ		生活用品	<input type="checkbox"/> 固形燃料	
	<input type="checkbox"/> 非常用給水袋			<input type="checkbox"/> チョコレート			<input type="checkbox"/> 鍋	
食品	<input type="checkbox"/> アルファ米		衣類	<input type="checkbox"/> 塩分が取れるもの			<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル	
	<input type="checkbox"/> 乾パン			<input type="checkbox"/> 上着			<input type="checkbox"/> ヤカン	
	<input type="checkbox"/> パン缶		生活用品	<input type="checkbox"/> 下着・靴下			<input type="checkbox"/> 皿	
	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン			<input type="checkbox"/> 防寒着			<input type="checkbox"/> コップ	
	<input type="checkbox"/> 缶詰類			<input type="checkbox"/> タオル・バスタオル			<input type="checkbox"/> 割り箸・スプーン・フォーク	
	<input type="checkbox"/> レトルト食品			<input type="checkbox"/> 毛布			<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・石けん	
	<input type="checkbox"/> 切り餅			<input type="checkbox"/> スリッパ			<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	
	<input type="checkbox"/> スープ			<input type="checkbox"/> 雨具			<input type="checkbox"/> 新聞紙	
	<input type="checkbox"/> 味噌汁			<input type="checkbox"/> 毛抜き			<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
	<input type="checkbox"/> ビスケット			<input type="checkbox"/> 卓上コンロ・ガスボンベ			<input type="checkbox"/> 安全ピン	



## 日頃の備え -共助- 自主防災組織

自主防災組織は、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。地域のつながりを通じて、地域防災力を向上させましょう。

### 自主防災組織の活動

平常時は災害に備え、地域防災力を最大限に発揮できるような体制づくりや訓練、研修会などの予防的活動を行います。災害時は、その時々の状況に応じて、地域の被害を小さくするための活動(初期消火、救出・救護、避難誘導など)を行うとともに、あらかじめ用意したさまざまな対策を機動的に行います。



#### 活動の具体例

##### ●自主防災組織(町内会)独自の集合場所

何かあった場合の地域(町内会)での集合場所の決定  
※水害などで急いで避難する必要がある時は、集合より避難を優先するなど災害の状況に応じた約束事を決めることも大切です。

##### ●平常時の予防活動

防災意識の啓発・知識の習得・防災訓練の実施など  
※自主防災組織の活動を通じ、地域住民個々の防災力(自助力)の向上が期待されます。

##### ●災害時の応急活動

救出救護・初期消火・避難誘導など



### 自主防災倉庫

災害時、地域の人々が自由に資機材を活用できるよう、市内の全指定避難所に自主防災倉庫を設置しています。



#### 主な備蓄内容

消火器、ハンマー、バーレ、のこぎり、斧、ヘルメット、担架、メガホン、アルミマット、アルファ米、し尿処理セット、毛布、日用品、リヤカーなど



### 自主防災組織の立ち上げを支援します

「自主防災組織の立ち上げをどのように進めたらいいか分からない」という場合は、帯広市危機対策課(0155-65-4103)までご相談ください。