



非常用持ち出しチェックリスト

災害は突然やってくる！対策は万全ですか？

【すぐに必要なもの】

- 懐中電灯（できれば個人毎に）
- 予備の電池
- 携帯ラジオ
※電灯、スマホ充電機能付きがおススメ！
- ヘルメット、防災頭巾
- マスク・軍手 □ ホイッスル
- 緊急連絡先記載ノート
※スマホの電池切れ時に活躍！



【貴重品】

- 現金（10円等の硬貨を含む）
※公衆電話等の利用時に必要
- 預金通帳と印鑑
- 身分証明になるもの（住民票など）
- 健康保険証 □ 免許証
- 財産を証明するものなど



【応急医薬品】

- ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外傷用医療品
- 風邪薬・解熱剤などの常備薬
- 家族に合わせて、子どもの薬、持病の薬、処方箋の控え、生理用品、おむつなど



【食品・飲料】

- 乾パンや缶詰、アルファ米など
※火を使わざる食べられるもの
- 飲料水（ペットボトルで用意）
※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども！



【生活用品】

- 下着・上着・靴下などの衣類 □ マスク・軍手予備
- タオル □ ティッシュ、ウェットティッシュ
- 紙の食器、紙コップ、割り箸 □ ビニール袋
- ろうそく、ライター（マッチ） □ ラップ
- ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど
※これらが一体化した十徳ナイフなども便利
- ※ナイフ等は、必要ない時は持ち歩かない。



【寒さから身を守る】

- 長袖・長ズボン □ 雨具・長靴 □ カイロ
- 防寒ジャケット □ 手袋 など

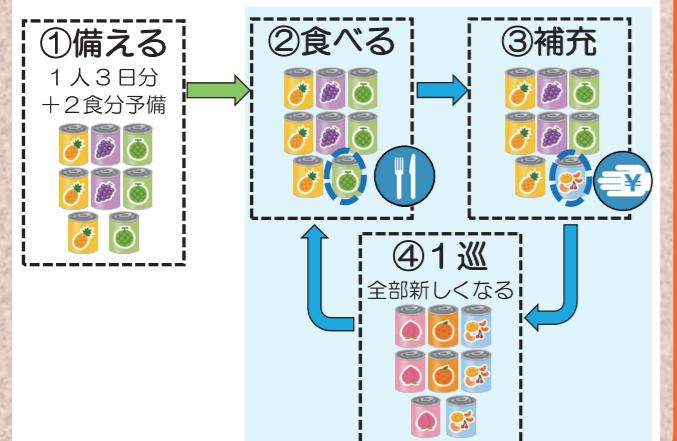


実際に自分用の非常用持ち出し袋を作ろう！また、家族の非常用持ち出し袋の点検を行おう！

ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品などが、いざ使うときに賞味期限切れになっていたら、使えなくなってしまいます。

そこで、備蓄食品などを賞味期限前に消費し、その分を買い足せば、期限切れを起こすことなくストックできます。



防災についての
いろいろな情報
こちら→



被災地を支援するには

大規模災害時は、災害発生直後から、避難所、被災者住宅など、様々な場所で多種多様なニーズが発生し、個別ニーズに対応したボランティア活動が求められます。

被災地でのボランティア募集状況やボランティア受付等の状況については、北海道災害ボランティアセンターのフェイスブックなどをご確認ください。

北海道防災ボランティアセンター

フェイスブック→



HPはこちら→



★ 道議会への行き方

住所：札幌市中央区北2条西6丁目
地下鉄さっぽろ駅10番出口徒歩約4分

★ 道議会ホームページについて

議会中継・録画、傍聴・見学のご案内など
URL: <http://www.gikai.pref.hokkaido.lg.jp/>

☆ みんなの道議会のバックナンバーについて：最新号やバックナンバーについては道議会ホームページに公開しています。

編集発行：北海道議会 発行日：平成30年11月27日

みんなの道議会

No. 7

防災特集

♪災害時に便利なキャンプ道具♪



食
缶詰パン、乾パン、
水・お湯で作る
フリーズドライ食品



寝・暖

カセットガス式暖房、
エアマット、寝袋
簡易防湿シート



明

手回し発電・充電器、
ラジオ付きライト、
ろうそく、ランタン



電

車からコンセント電源
を取りインバータ、
ソーラー充電器、
バッテリー



キャンプで使える道具は、災害時に便利な防災グッズに早変わり

みんなも、キャンプで使用感を確かめながら防災グッズを集めてみよう

100円均一でも手に入る物もあるよ～♪

4ページには、非常用持ち出しチェックリストとボランティアについて掲載！！！

HP：北海道議会 検索
Twitter：@hokkaidogikai

第3回定例会は
北海道胆振東部地震に伴い
災害対応の議論が行われました。
そこで広報紙も防災を
特集します。