

家族で話して
決めておきましょう

DATA BASE

我が家の防災 データベース



家族の連絡先			
氏名	電話番号	住所	続柄

親戚・知人の連絡先			
氏名	電話番号	住所	関係

緊急連絡先			
連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
役所		病院1	
交番		病院2	
タクシー		病院3	

一時避難所	広域避難所

生活再建への 準備と情報整理 復旧ロードマップ 水害編 自動車編

災害支援ネットワークおかやまの「被災家屋部会」のメンバーが制作した「復旧ロードマップ水害編」は被災者が復旧までの全体像をわかりやすく理解するために作成されたものです。
「生活」と「家屋」の両面から、それぞれのステップで、すべきことを記載しています。



発行：災害支援
ネットワーク
おかやま
被災家屋部会

水害復旧ロードマップデータ
リカバリーチェックシートは
こちらからダウンロードできます。



復旧ロードマップは特設資金活用事業の成果として作成しています。 ver.1.1

いざという時のために
備えておきたい

CHECK SHEET

我が家の防災備蓄品 チェックシート

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、
乾パンなど：最低3日分の用意！)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのスニーカー
- ☐ 懐中電灯(手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ(手動充電式が便利)
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手

- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
(通帳、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ☐ ミルク(キューブタイプ)
- ☐ 子供用紙オムツ
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ お尻ふき
- ☐ 子供の靴
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ ネックライト

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 防犯ブザー/ホイッスル
- ☐ おりものシート
- ☐ 中身の見えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 入れ歯
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯用洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ 補聴器
- ☐ 男性用吸水パッド
- ☐ お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

- ☐ 食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典：首相官邸ホームページ 災害の「備え」チェックリスト 監修/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局
(<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf>) を加工して作成