

ステップ5 写真をとって、ミッション完了!

- 君の「防災リュック」と「メモ」をならべて、スマホやカメラで写真を撮りましょう!
- リュックは実際に背負って、安全にひなでできる重さかかくにんしましょう。
- リュックはすぐに持ち出せる玄関付近に置きましょう!
- タブレットやノートに調べてわかったことや、防災リュックを作った感想をまとめて、自由研究も完成!

わが家の防災グッズチェックリスト

このリストを参考に、君や君の家族が必要なものにチェックを入れましょう。
リストの中の数、一人あたりの3日分に必要量です。必要なものは3日分そなえましょう。

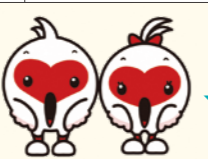


<p>いのち・せいかつ 命と生活を まもる</p>	<p>1 水(ペットボトル) 500ml×18本</p> <p>1本の重さ 500g</p>	<p>2 食料 9食分 (ひじょう食・かんづめ・おかしなど)</p> <p>g</p>	<p>3 携帯トイレ 15回分</p> <p>g</p>	<p>4 トイレトペーパー 1個</p> <p>g</p>	<p>5 ランタン・ライト</p> <p>1個の重さ 300g~500g</p>
	<p>6 乾電池</p> <p>g</p>	<p>7 モバイルバッテリー 1個</p> <p>g</p>	<p>8 携帯ラジオ 1個</p> <p>1個の重さ 300g~500g</p>	<p>9 救急セット 1箱</p> <p>1箱の重さ 1,500g</p>	<p>10 現金 (小銭・千円札など)</p> <p>g</p>
<p>あつ・さむ 暑さ・寒さ・ 衛生対策</p>	<p>12 ハンディファン・ 冷却シート 1個</p> <p>g</p>	<p>13 使い捨てカイロ 3枚</p> <p>g</p>	<p>14 防寒着 1着の重さ 600g~800g</p> <p>g</p>	<p>15 毛布・アルミ ブランケット 各1枚</p> <p>g</p>	<p>16 タオル・ ウエットボディタオル</p> <p>g</p>
	<p>17 歯ブラシ・ 歯みがきシート</p> <p>g</p>	<p>18 マスク 3枚</p> <p>g</p>	<p>19 除菌ウェット ティッシュ 1個</p> <p>g</p>	<p>おも 重さの書いていない防災グッズは 自分ではかってみよう。</p>	
<p>くふう 工夫して つかう 使う道具</p>	<p>20 カセットコンロ 重さ1,500g</p>	<p>21 カセットボンベ 6本</p> <p>g</p>	<p>22 ラップ 1個</p> <p>g</p>	<p>23 ポリぶくろ 10枚入り</p> <p>g</p>	<p>24 めのガムテープ 重さ 300g</p>
	<p>25 軍手</p> <p>g</p>	<p>26 メモ・筆記用具・ 油性マジック1点</p> <p>g</p>	<p>27 アウトドア用 マルチツール 1個</p> <p>g</p>	<p>28 家族の写真・ 連絡先</p> <p>g</p>	
<p>かぞく あ 家族に合わせて選ぶ 「選択8品目」</p> <p>※ここからの8つは、自分の家に必要かどうか、 家族と相談してチェックしよう!</p>	<p>29 生理用品・ サニタリーショーツ</p> <p>g</p>	<p>30 赤ちゃん用品 (ミルク・リにゅう食・おむつなど)</p> <p>g</p>	<p>31 高齢者用品 (かいご食・つえ・おむつなど)</p> <p>g</p>	<p>32 ペット用品 (ゲージ・リード・防災手帳など)</p> <p>g</p>	
	<p>33 めがね・ ほちよう器・入れ歯</p> <p>g</p>	<p>34 アレルギー対応食</p> <p>g</p>	<p>35 常備薬・お薬手帳</p> <p>g</p>	<p>36 おもちゃ・ トランプ・本など</p> <p>g</p>	

みんなに必要な「基本の28品目」



【お問い合わせ】
新潟県防災局防災企画課防災事業係
〒950-8570 新潟県新潟市中央区新光町4番地1
Tel:025-282-1606/Mail:ngt130010@pref.niigata.lg.jp



じゅんぴ、おつかれさまでした!
これで君も、新潟県民を災害から
守る仲間です。
一度そなえたら終わりではなく、
季節の変わり目に見直しましょう!



なつやす
夏休みの
自由研究に
対応!

みんなでもなえる大作戦

～君のそなえが、家族、そして他のだれかをすくう～

【防災クイズ】 ※○をつけてみよう!

突然ですが、もしも明日、大きな地震
が起きたら、君はどうしますか?
ひなん所に行けば安心?…実は、
それだけでは不十分なのです。
自分と家族を守るための、少し意外
で、とても大切な「3つのクイズ」に
挑戦してみよう。

- Q1 家で食料をそなえると、どんな時に役立つ?
A. 災害が起きて、ひなん生活をする時
B. 冷蔵庫が空っぽだった日の夕飯
- Q2 どのくらいの量をそなえておけばいい?
A. 最初の3日間を乗り切るための量
B. 赤ちゃんやお年よりのための2週間分の量
- Q3 ひなんする時は何をもち出せばいい?
A. 水、食べ物、携帯トイレ、毛布など
B. 君が安心するために必要な「お気に入り」のもの



「答え」と「解説」は2ページ目で!



MISSION ミッション

答え合わせ & 作戦会議



実は…… Q1も、Q2も、Q3も「AとBのどちらも正解」でした!

Q1:解説

災害の時はもちろんですが、普段の「買い物に行けない日」にも役立ちます。食べた分を買い足して、いつも新しいものをそなえておく。これを「ローリングストック」と言います。

Q2:解説

まずは「3日間」、自分たちで生活できる量が必要です。でも、手に入りにくい特別なもの(ミルクやお薬)は、「2週間分」があると、もっと安心です。

Q3:解説

水やトイレは命を守るために必要です。でも、心が不安な時には、ぬいぐるみや本など「心がホッとするもの」も、きにとっては大切な防災グッズです。



なぜそなえるの?



最初の3日間は、お家の「そなえ」で

※ひなん生活は、2次災害のきけんのない安全な場所です。ごしまししょう。

県や市町村で働く人は、こままっている人を全力で助けられる!

君の「そなえ」がだれかをすくう!



3日をすぎると外から「助け」がとどき始める



MISSION ミッション

君のそなえを作る「5つのステップ」



ステップ1 自分の家(チーム)を知ろう!

まずは家族構成をかくにんしましょう。必要なものは一人ひとりちがいます。



家族の人数や、ペットがいるか書きましょう。

大人 人、子ども 人、赤ちゃん 人、高齢者 人、ペット

災害が起きた時、君や君の家族に必要な防災グッズを裏面の防災グッズチェック

リストでチェックしましょう。「停電」や「断水」の時、「大雪」で外に出られない日を想像すると、必要なものがイメージしやすいですよ。



- 大人(男性) 10kg~15kg
大人(女性) 5kg~10kg
小学生(君なら) 3kg~5kg

ステップ2 防災リュックを計画しよう!

必要な防災グッズの中から、まずは最初の1日乗り超えるのに必要なものを入れる防災リュックの中身を考えます。リュックが重すぎると安全にひなできません。重さも意識して、リュックに入れるものや数を考えましょう。

わが家の防災リュックには、何を、いくつ、入れておきますか?

Table with 4 columns: リュックに入れておく防災グッズ, 1つの重さ, 数量, 合計の重さ. Two empty rows for data entry.

上でえらんだ防災グッズの中から、君のリュックに入れるものを書きましょう。(重いものは大人のリュックに入れてもらいましょう。)

Table with 4 columns: リュックに入れておく防災グッズ, 1つの重さ, 数量, 合計の重さ. Two empty rows for data entry.

ステップ3 防災トレジャー! 家の中を調査しよう!

防災リュック用に新しいものを買わなくても、家に「使えるもの」があるかも!

家の中を調査して、見つけた防災グッズや使えるものを書きましょう。



必要だけ家になくのものや、数が足りないものを書きましょう。(必要なものは家族と相談してそろえておきましょう。)

ステップ4 「期限切れ」をふせごう!

いざという時に「期限切れ」で食べられない・使えないと大変です。

「いつまでに食べる・使うか」を書いた防災メモは、たななどにはっておきましょう。

水 20x年8月まで
かんづめ 20x年10月まで

