

災害に備えよう 非常時の持ち出し品・備蓄品

# チェックリスト

災害後の救助や救援物資の到着までに、最低限必要なものは準備しておきましょう。



- 非常持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的に中身をチェックしましょう。

- 貴重品**
- 現金(小銭を含む) ※公衆電話用に10円玉、100円玉
  - 車や家の予備鍵
  - 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
  - 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
  - 健康保険証
  - 身分証明証(運転免許証、パスポートなど)
  - 印鑑
  - 母子健康手帳

- 情報収集用品**
- 携帯電話(充電器を含む)
  - 携帯ラジオ(予備電池を含む)
  - 家族の写真(はぐれた時の確認用)
  - 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
  - 広域避難地図(ポケット地図でも可)
  - 筆記用具

- 食料など**
- 非常食
  - 飲料水

- 便利品など**
- 防災ずきんかヘルメット
  - 懐中電灯(予備電池を含む)
  - 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
  - 万能ナイフ
  - 使い捨てカイロ

- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手が皮手袋
- マッチライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

- 清潔・健康のためのもの**
- 救急セット
  - 常備薬・持病薬
  - タオル
  - トイレトペーパー
  - 着替え(下着を含む)
  - ウェットティッシュ

- その他**
- 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
  - 生理用品
  - 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
  - その他自分の生活に欠かせないもの

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

# ぐんまの赤十字

人間を救うのは、人間だ。 Our world. Your move.

発行：日本赤十字社群馬県支部 〒371-0833 前橋市光が丘町32-10 電話 027-254-3636  
URL <http://gunmajrc.dsbsv.net/>

第17号  
平成29年4月1日

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society



首都直下地震に備える  
新宿・歌舞伎町で災害救護訓練

平成28年11月3日、日本赤十字社第2ブロック支部(関東甲越の9都県支部)では日赤本社と合同で、新宿・歌舞伎町において災害救護訓練を実施しました。多数の人が行き交う繁華街での災害救護訓練は初の試み。

首都直下地震のように甚大な被害が予想される災害では、被災地だけの医療チームでは対応出来ないため非被災地から救護班を派遣します。第2ブロック支部代表の東京都支部が機能しなくなったとき、群馬県支部は代替支部として救護班や救援物資等の調整役を担います。

## なぜ、赤十字は災害救護をおこなうの？

赤十字は、人道の普及を使命とした国際的団体であり、もともとは戦争中に傷ついた兵士を救う戦時救護を目的として誕生しました。自然災害救護は、1888年に日本赤十字社が福島県の磐梯山が大爆発する惨事に医療救護を行ったのが始まりで、赤十字の任務に加わりました。

このように日本赤十字社は赤十字の人道的な任務として自主的判断に基づいて災害救護活動を行いますが、現在では「災害救助法」に救助の協力義務がうたわれ、「災害対策基本法」「国民保護法」などでは指定公共機関として防災に寄与するものとの法的根拠も与えられています。



日航機墜落事故(御巣鷹山)



東日本大震災(石巻市)



熊本地震災害(熊本市)

赤十字活動資金にご理解とご支援をお願いします。



Facebook はじめました

群馬県支部の活動を紹介しています。

日赤群馬 フェイスブック

検索



# 災害からのちを守る赤十字

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

## 災害 救護訓練



原町赤十字病院での災害救護訓練

災害が発生した時に直ちに被災者の救護にあたるよう日頃から救護要員に対し、訓練や研修を行っています。県や市町村、消防、県警と連携しての合同訓練もあります。

救護体制

- ▶ 前橋赤十字病院 8救護班\*
  - ▶ 原町赤十字病院 2救護班
- \*初動救護班(DMAT)2班含む

## 救援物資の 整備・備蓄



各市町村へ防災倉庫の配備

あなたの住む地域にもあるよ。探してみてね!

群馬県支部のほか、各市町村に救援物資等を配備しています。



毛布、緊急セット、安眠セットなど



救援物資の備蓄

## 炊き出し



おいしいレシピ  
開発中

ボランティアの元気が避難所を明るくしてくれる



肉じゃが(\*作る前の写真です。)

おいしいものが食べられたらほっとするよね。



## 防災教育 プログラム



学校の先生がすぐに授業に活用できるように、指導案や教材、DVDが収録されています。



災害による混乱の中で知らない人同士でコミュニケーションをとることの難しさが分かった。  
(太田フレックス高校 男子生徒)



グループワークの様子

## 災害時高齢者 生活支援講習、 乳幼児支援講習 ～困った時の生活術～



普通の生活にも役立ちます。



災害がからだやこころに及ぼす影響や気をつけたい病気、症状など、避難所生活に焦点を当てて、少しでも快適に過ごせるよう知識と技術を学びます。簡単リラクゼーションは「本当に気持ちいい!」と評判です。

群馬県内で年間約2,000人が受講しています。ご要望があれば出張講習も行っていますのでお問い合わせください。



講習指導員の伊藤さん

## 教育現場で防災教育が始まっています

日本赤十字社は東日本大震災を教訓に、教育現場での防災教育の普及に取り組み、防災教育プログラム「まもるいのち ひろめるぼうさい」を作成しました。群馬県では、平成27年度に全小中高校に配布しており、授業に取り入れる学校も増えてきています。

(平成28年11月に行ったアンケートでは、県内の61校がすでに活用しており、まだ活用していない学校のおよそ3分の1が今後活用予定と答えています。)

自然災害のメカニズム  
どんな危険があるのか  
どう身を守るのか



自分で考え、  
判断し、行動する

## 募集

あなたも赤十字ボランティア  
になりませんか?

赤十字はボランティアの皆さまによって成り立っています。それぞれの地域・分野で積極的に活動を行っており、災害時に協力をお願いすることもあります。

地域の赤十字奉仕団・防災ボランティア・青年赤十字奉仕団・講習指導員  
(特殊奉仕団)無線赤十字奉仕団・桐生市赤十字安全奉仕団・接骨師赤十字奉仕団・赤十字飛行隊支援奉仕団 などなど