

I. 備蓄品チェックリスト

備蓄品チェックシート

※備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足出来るように準備しておくものです。

災害時に取りにいけるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくくと便利です。

食料品	
レトルト食品(ごはん・お粥等)・アルファ米	
インスタントラーメン・カップみそ汁	
飲料水	1日3ℓ / 1人が目安です。最低3日～7日分は備えましょう。
生活用品	
給水用ポリタンク	ポリタンクは日頃から水道水をためておくくと災害時、生活用水に使えて便利です。
カセットコンロ	
ティシュペーパー・ウエットティッシュ	ウエットティッシュは入浴ができない災害時には体が拭けるなど重宝します。
消毒液・マスク	
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。
紙皿・紙コップ・割りばし	
簡易トイレ	
水のいらないシャンプー	
ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能プライバシー保護のため透けないものを。
ほうき・ちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
ランタン	
長靴	瓦礫などから足を保護するために。

*家族構成により、備蓄品は異なります。各家庭に必要なものは準備下さい。



2.非常用持出品リスト

非常用持出品チェックシート

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

貴重品類		
通帳・カード・健康保険証・運転免許証などは、番号を控えたメモかコピーを用意しておく。携帯電話は忘れずに。	預金通帳	
	印鑑	
	保険証	
	免許証	
	携帯電話(充電ケーブル/乾電池式充電器があると便利)	
避難用具		
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	予備の乾電池	
	ヘルメット・防災ずきん	
生活用品		
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障がい者がいる場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	携帯用トイレ	
救急用具		
救急箱には絆創膏・消毒薬・マスクなど、その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。	救急箱	
	処方箋の控/お薬手帳	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	生理用品	
衣料品		
衣料品は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
その他		
	携帯用カイロ(寒い時期は便利)	

参考資料：お役立ち情報一覧

3.情報一覧

情報提供元	サービス名称	ホームページ	電話番号
政府機関	総務省消防庁	http://www.fdma.go.jp/	
自治体	渚中学校(指定避難所)	http://www2.kobe-c.ed.jp/bch-ms/	078-242-4501
	灘の浜小学校(" ")	http://www.kobe-c.ed.jp/ndh-es	078-802-1750
	なぎさ地域福祉センター	(福祉避難所指定施設)	078-871-6122
	神戸市HP	http://www.city.kobe.lg.jp/	078-331-8181
	灘区HP	http://www.city.kobe.lg.jp/ward/kuyakusho/nada	078-843-7001
	ひょうご防災ネット(神戸市)	http://bosai.net/kobe/	
医療・ボランティア	神戸赤十字病院	http://www.kobe.jrc.or.jp/	078-231-6006(代表)
	兵庫県立救急医療センター	http://www.hemc.jp/	078-241-3131
	神戸こども初期急病センター	http://www.kobe-kodomoqq.jp/	078-891-3999(受付)
	兵庫県立こども病院	www.hyogo-kodomo-hosp.com-	078-945-7300 (代表)
	妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン	https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai	
災害伝言板サービス	NTT西日本	http://www.web171.jp/top/php	171
	NTT Docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	利用方法は各社HPを確認してください。
	Soft bank	http://dengon.softbank.ne.jp/	
	au	http://dengon.ezweb.ne.jp/	
MSP-E	管理防災センター(管理事務所)	mspebousaikai@gmail.com	

- 注：1)上記のホームページ及び電話番号が最新のものが常に確認すること
 2)管理防災センターへの電話は、災害支援体制を優先しますので、緊急以外は、通話を控えること。
 3)防災会役員名簿はP-5を参照。

発行元
 摩耶シーサイドプレイスイースト管理組合
 イースト防災会
 〒657-0855 神戸市灘区摩耶海岸通 1 丁目 1 番
 TEL:078-801-8513 FAX:078-801-8514
 e-mail : mep-east@garnet.brabo.cc
 2021 年 05 月 01 日発行