

災害ボランティア活動参加時の持ち物リスト

活動時の服装として、地震の場合と水害の場合とでは、服装および必要な備品も異なるので気を付けましょう。

(1) 活動時の服装と装備

| NO | 備蓄名 | 備考 |
|----|---------------------------------------|-----------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> 帽子 または ヘルメット | 夏季は円形・ツバが大きい方がおすすめ |
| 2 | <input type="checkbox"/> 衣服 上 | 長袖で、汚れてもよいもの |
| 3 | <input type="checkbox"/> 衣服 下 | 長ズボン、汚れてもよいもの |
| 4 | <input type="checkbox"/> カップ | 上下別で通気性が良い物 |
| 5 | <input type="checkbox"/> タオル | 2~3枚ほど。余分にあるとよい |
| 6 | <input type="checkbox"/> 防塵マスク | |
| 7 | <input type="checkbox"/> 作業用ゴーグル | |
| 8 | <input type="checkbox"/> 手袋 | 防水・防油で長めがおすすめ |
| 9 | <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| 10 | <input type="checkbox"/> 安全靴or長靴 | 釘などの踏み抜き防止の鉄板入りインソールも |
| 11 | <input type="checkbox"/> 運動靴 | 作業後や車移動時の履き替え用 |
| 12 | <input type="checkbox"/> 作業後の長靴を入れる袋 | |
| 13 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | |
| 14 | <input type="checkbox"/> 塩飴やタブレットなど | 熱中症予防に |

(2) その他の持ち物

| NO | 備蓄名 | 備考 |
|----|--------------------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | ホテルに宿泊する場合以外、アメニティは原則全部自分で持参した方がよい |
| 2 | <input type="checkbox"/> 日数分の着替え・下着類 | |
| 3 | <input type="checkbox"/> 風呂の道具 | |
| 4 | <input type="checkbox"/> 滞在期間中の食事 | 作業に入る日の昼食は火を使わずに簡単に食べられ、傷みにくいものを持参する。汁が残るものなどは片付けが大変なので避ける。朝夕食は宿泊場所にもよる |

(3) 貴重品類

| NO | 備蓄名 | 備考 |
|----|--|------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> 現金、クレジットカードなど | 原則はあまり多く持たず、ウエストポーチ等で常に身につける |
| 2 | <input type="checkbox"/> 身分証 | |
| 3 | <input type="checkbox"/> 保険証 | ケガ等に備えて |
| 4 | <input type="checkbox"/> パーソナルカード | または家族の写真+家族の連絡先を書いたメモ |

(4) 身の安全を守るもの・情報収集

| NO | 備蓄名 | 備考 |
|----|--|----------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> 常備薬 | 自分が使っている薬があれば、持参 |
| 2 | <input type="checkbox"/> 救急用品セット | 消毒液、ばんそうこうなど |
| 3 | <input type="checkbox"/> セーフティホイッスル | 「防災 笛」と検索すると出てきます。 または普通の笛でも〇 |
| 4 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | ペンライト、ヘッドライトなど停電した時などのため |
| 5 | <input type="checkbox"/> 携帯用ラジオ | 停電時などの情報収集に |
| 6 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ・目隠用のポンチョ等 | 作業現場付近にトイレがない可能性があります |
| 7 | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | |
| 8 | <input type="checkbox"/> アルコールティッシュ、消毒液 | |
| 9 | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | |
| 10 | <input type="checkbox"/> 充電ケーブル | |

: ringomamaBlog