

# 雪かきに出かける前に・・・チェックリスト

## \* 服装について

■ 上着	薄手のもので防水性に優れた雨合羽などがオススメ。ただし、作業内容によっては厚手のものが必要な場合もあります(見守り役など)。寒さ暑さの調節ができるように、中は重ね着をしましょう。
■ スボン	薄手のもので防水性に優れたものを上からはきましょう。
■ 下着	吸水性が良く、乾きやすい素材を選びましょう。綿やウールの下着を重ね着するのもオススメ。
■ 靴下	吸水性が良く、乾きやすい素材を選びましょう。足先が冷えないように、厚めの暖かいものをはきましょう。
■ 帽子	頭が濡れないように、寒いときは毛糸の帽子がいいでしょう。雪が降っている時は、ツバのついた帽子や山笠も便利。地上作業では、落雪に備えてヘルメットがあるとグット。
■ 手袋	水が染み込まず、滑りにくいものを用意しましょう。軍手の上からゴム手袋をするのもオススメ。
■ 長靴	水漏れせず、暖かいもの、底の溝が深く、滑りにくいものを用意しましょう。雪が入らないように膝下までしっかりと覆うもの(ヒモ付き)がオススメ。
■ タオル	汗ふきと防寒(首に巻くなど)を兼ねて、タオルを用意しましょう。
■ 着替え	汗をかいたら着替えます。下着や靴下などを多少多めに用意しましょう。

## \* 食事について

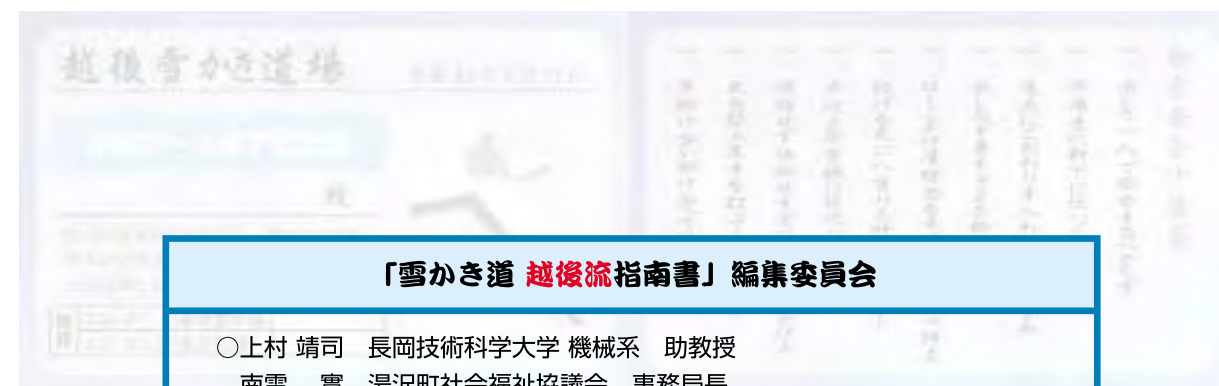
■ 昼食	日程によっては持参する必要があります。腹が減っては力が出ません。
■ 飲み物	汗をかいたら水分補給を忘れずに。現地で用意できない場合もあります。

## \* 体調について

■ 健康保険証の写し	万が一の事故や怪我に備えて、持っていくましょう。
■ 保険の加入	万が一の事故や怪我に備えて、ボランティア保険等に加入しておきましょう。
■ 健康状態	体調は万全ですか? 二日酔いじゃありませんか?

## \* 場所・日程について

■ 集合場所	知らないところは迷いがち。集合場所の位置やアクセス方法を確認しておきましょう。
■ 連絡先	いざというときの連絡先(電話番号、住所、担当者など)を確認しておきましょう。
■ 日程	集合時間、当日の流れをもう一度確認しておきましょう。
■ 天候	活動地域の天気予報や積雪状況を確認しておきましょう。



### 「雪かき道 越後流指南書」編集委員会

- 上村 靖司 長岡技術科学大学 機械系 助教授
- 南雲 實 湯沢町社会福祉協議会 事務局長
- 高村 義信 新潟県魚沼地域振興局 企画振興部 地域振興課 課長
- 関口 昌生 十日町市社会福祉協議会 福祉課 福祉係 主事
- 本間 和也 長岡市社会福祉協議会 総務係 福祉事業係 主任
- 山口 寿道 NPO法人中越防災フロンティア 監事
- 小川 克昌 有限会社 アサップ 代表取締役
- 吉椿 雅道 震災がつなぐ全国ネットワーク
- 鈴木 隆太 中越復興市民会議 チーフコーディネーター
- 阿部 巧 中越復興市民会議 チーフコーディネーター
- 矢野 正弘 とちぎボランティアネットワーク
- 木村 浩和 社団法人北陸建設弘済会 地域情報研究センター 主任研究員

#### 事務局

- 諸橋 和行 財団法人日本システム開発研究所 第二研究ユニット次長
- 滝澤 充雅 財団法人日本システム開発研究所 第二研究ユニット 研究員
- 大堀 和明 NPO法人中越防災フロンティア 事務局

連絡先：NPO法人中越防災フロンティア 事務局

〒940-0861 新潟県長岡市川崎町2249-1  
電話&ファクス 0258-31-8110

財団法人日本システム開発研究所

〒162-0067 東京都新宿区富久町16-5

電話 03-5379-5913 ファクス 03-5379-5929