



高めよう 自助力!!

災害に備えましょう!

災害はいつおこるかわかりません。災害時に慌てず避難ができるよう、事前に防災グッズなどの準備をしておきましょう。

主な防災グッズ持ち出し用品 (チェックリスト)

非常食・水 	貴重品 	常備薬・救急セット 	懐中電灯 	携帯ラジオ
歯ブラシ 歯磨き粉 	マッチ・ライター 	軍手 使い捨て手袋 	衣類 (下着等) 	レインコート
電池 携帯用バッテリー 	マスク・体温計 除菌スプレー 	タオル ティッシュ 	ラップ 	筆記用具

上記以外に各自必要なものを準備しておきましょう!

乳幼児、妊婦がいる家庭の場合

【持ち出し用品以外】

《日用品》

- 紙おむつ
- おしりふき
- 授乳ケープ
- 母子健康手帳
- 母乳パット
- 子どものおもちゃ
- 健康保険証と子どもの医療費受給者証コピー など
- 哺乳瓶
- おんぶ紐
- ブランケット
- ガーゼハンカチ
- 子どもの衣類
- 紙コップ・スプーン



《食料品》

- 離乳食
- おやつ
- 粉ミルク・飲料水
- アレルギー対応食 など

高齢者・介護者等がいる家庭の場合

【持ち出し用品以外】

《日用品》

- 身元を記入したもの
- 身近な人の連絡先
- 障がい者手帳
- 介護用品
- 補聴器
- おむつ・紙パンツ
- 杖・入れ歯・老眼鏡
- 携帯用トイレ など



災害伝言ダイヤル

「大規模災害発生時に安否確認のために提供されるサービス」

■ 伝言を録音する (30 秒以内)

171 → 1 → (市外局番) 〇〇-〇〇〇〇

■ 伝言を聞く (30 秒以内)

171 → 2 → (市外局番) 〇〇-〇〇〇〇

※被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号をダイヤルする

171

