

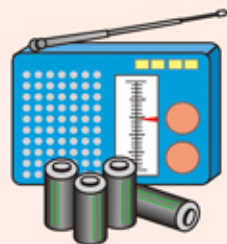
非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検をしておきましょう。

非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ



- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

救急医療品



- ☐ 常備薬
- ☐ 鎮痛剤
- ☐ 絆創膏
- ☐ 傷薬
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 包帯
- ☐ 風邪薬

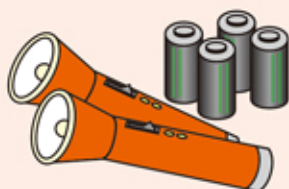
非常食品

火を通さずに食べられるもの、食器など



- ☐ 飲料水
- ☐ カンパン
- ☐ 缶詰
- ☐ アルファ米

懐中電灯



- ☐ 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
- ☐ 電池(多めに用意)

その他



- ☐ 衣類(下着・上着など)
- ☐ 生理用品
- ☐ 離乳食
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ヘルメット
- ☐ ラップフィルム(止血や食器にかがせて使う)
- ☐ タオル
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 紙おむつ
- ☐ カップ
- ☐ ライター
- ☐ 防災マップ(本書)
- ☐ 缶切り
- ☐ 紙皿
- ☐ 水筒
- ☐ 栓抜き
- ☐ 紙コップ
- ☐ リュックサック(かばん)※これらの入れ物

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



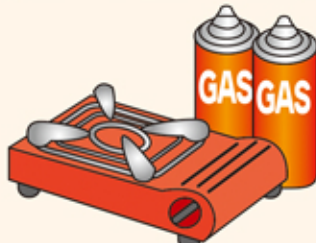
- ☐ 飲料水(1人1日3リットルを目安に)
- ☐ 貯水したタンクなど

非常食品



- ☐ お米(アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他



- ☐ 生活用水(風呂などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具など
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品など

非常時持出品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持出品の不備を定期的に点検しましょう。

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さし、筆記用具(マジックなど)スコープなど。

阪神・淡路大震災で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ビニールシート、新聞紙、補助用具としてロープ、スコープ、ボールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。

ローリングストックを活用しよう

防災用の保存食を備蓄しておくことも大切ですが、棚の奥にしまったまま気づいたら賞味期限が切れているということがあります。「ローリングストック」とは、日常的に食べている缶詰やレトルト食品等を少し多めに買って置き、食べた分を買い足し、常に一定量の新しい食料を家庭に備蓄しておく方法です。ローリングストックを活用することで無駄を防ぎ、災害時でも普段と変わらない食事ができます。

わが家の「防災・緊急情報」メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方や、利用してもらいたいわが家の情報です。
災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関・町に情報を提供します。

氏名		電話	
住所	上里町		

避難場所	
家族が離ればなれになった時の避難場所	

家族構成 連絡先	氏名	生年月日	電話(携帯・会社・学校)	住所	メモ

家族の 緊急情報・ 救急メモ	氏名	血液型	持病・アレルギー	常備薬	かかりつけ医療機関
【メモ】※書ききれなかった内容や、知ってほしい情報(介護情報・救急隊員への伝言など)をお書きください。					

緊急時 連絡先	氏名	間柄	電話	住所	メモ

災害用伝言ダイヤルの使い方

災害用伝言ダイヤルとは?

NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する「災害用伝言ダイヤル」を設置します。

伝言の録音	171-1-●●●●-●●-●●●●(被災地の方の電話番号)	伝言保存期間	運用期間終了まで
伝言の再生	171-2-●●●●-●●-●●●●(被災地の方の電話番号)	伝言蓄積数	1電話番号あたり1~20件
伝言内容	1伝言あたり30秒以内	利用可能電話	固定電話、IP電話(050含む)、携帯電話、PHS