

非常時に備えておこう

非常持出袋

【一般的な荷物の重さ】
(目安)

女性
10kg

男性
15kg

非常持出袋には両手の空くりュックサックが便利です。
重すぎないか、一度背負ってみましょう。



非常持出袋 (リュックサックなど) に入れておくもの

- | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 乾電池、充電器類 |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 防寒具、雨具 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 筆記具(油性ペン) |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 | 現金(小銭を含む) ※公衆電話用に10円・100円玉、通帳、印鑑、健康保険証 など | | |

家族構成によって必要なもの

乳幼児

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> おんぶひも |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 母子手帳など |

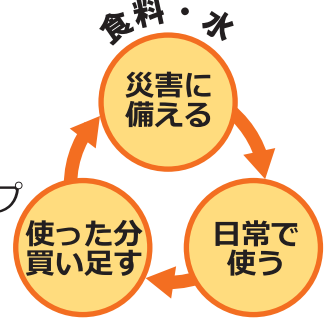
高齢者

- | | |
|---|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> めがね |
| <input type="checkbox"/> 流動食 | <input type="checkbox"/> いれ歯 |
| <input type="checkbox"/> 介護用品(車いす、杖、おむつ) など | |

備蓄品

災害時に自宅で生活するために必要なものは、日ごろから備蓄を心がけましょう。

- | | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3日分【できれば1週間分】の食料(缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、乾パン、チョコレート、お味噌汁、スープなど) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 水(大人1人当たり1日2~3リットル) | <input type="checkbox"/> ガスボンベ | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> ウォータータンク | <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 包帯、三角巾、ガーゼ | <input type="checkbox"/> ガスボンベ | <input type="checkbox"/> アルミホイル |
| <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール | <input type="checkbox"/> 充電器類 | <input type="checkbox"/> ラップ |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> 紙コップ、紙皿、わりばし |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ブルーシート |



連絡手段を知っておこう

災害時は電話がつながりにくくなります。災害時の連絡方法として「誰に連絡するか」「どのような連絡方法があるか」など、家族みんなで確かめておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」/ web「171」



伝言の登録方法

- | | | | | |
|-----|----------------|----------|-------------|-------------|
| 電話 | 171にダイヤル | 「1」をダイヤル | (市外局番)+電話番号 | 伝言を録音 |
| Web | web171.jpにアクセス | 電話番号を入力 | 登録ボタン | 名前/安否/伝言を登録 |



伝言の確認方法

- | | | | | |
|-----|----------------|----------|-------------|-------------|
| 電話 | 171にダイヤル | 「2」をダイヤル | (市外局番)+電話番号 | 伝言を再生 |
| Web | web171.jpにアクセス | 電話番号を入力 | 登録ボタン | 名前/安否/伝言を確認 |

J-anpi (ジェイ安否)

電話番号または氏名で、災害用伝言板、報道機関、企業団体が提供する安否情報を一括検索することができます。



公衆電話

災害時、通常の電話はつながりにくいですが、公衆電話は比較的つながりやすいといわれています。

