

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
10 kg

男性
15 kg

非常持出袋には両手の空くリ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

- | | | | |
|--------------------------------|--|-------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 非常食 | ☐ 軍手 | ☐ 常備薬 | ☐ 携帯ラジオ |
| ☐ 飲料水 | ☐ 着替え | ☐ お薬手帳 | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ タオル | ☐ ティッシュペーパー | ☐ マスク | ☐ 乾電池、充電器類 |
| ☐ 携帯トイレ | ☐ 防寒具、雨具 | ☐ 生理用品 | ☐ 筆記具（油性ペン） |
| ☐ 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

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 離乳食 | ☐ おむつ、おしりふき |
| ☐ 粉ミルク | ☐ おんぶひも |
| ☐ 哺乳瓶 | ☐ 母子手帳など |

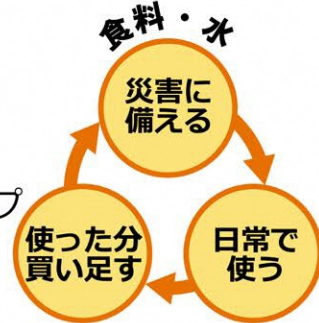
高齢者

- | | |
|--|------------------------------|
| ☐ 補聴器 | ☐ めがね |
| ☐ 流動食 | ☐ いれ歯 |
| ☐ 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。

- | | |
|---|--|
| ☐ 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） | ☐ 水（大人1人当たり1日2～3リットル） |
| ☐ ウォータータンク | ☐ カセットコンロ |
| ☐ 包帯、三角巾、ガーゼ | ☐ ガスボンベ |
| ☐ 消毒用アルコール | ☐ 充電器類 |
| ☐ 体温計 | ☐ 予備電池 |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 簡易トイレ |
| ☐ ナイフ | ☐ ガムテープ |
| ☐ ラップ | ☐ ロープ |
| ☐ アルミホイル | ☐ 新聞紙 |
| ☐ 紙コップ、紙皿、わりばし | ☐ 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ますが、公衆電話は比較的つながりやすいといわれています。

