

我が家の持ち出し物品

すぐに持ち出す

●非常用持ち出し物品リスト●

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 飲料水（水 500ml 2本/人が目安） | |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶（必要な方） | |
| <input type="checkbox"/> ラジオ（電池） | <input type="checkbox"/> 懐中電灯（電池） | |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器） | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ（人数分） | |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> おしりふき | |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン | |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> ラップ |
| <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙 | | |



●あると便利な物●

落ち着いたら
持ち出す

- | | | |
|---|--|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ポリタンク（水用） | <input type="checkbox"/> カセットコンロとガスボンベ | |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 簡易ナイフ | <input type="checkbox"/> 缶切り |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ・ドライシャンプー・石鹸） | | |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> おんぶ紐 | |
| <input type="checkbox"/> 車で充電できる充電器 | <input type="checkbox"/> ガソリン用携行缶 | |



★ 食料（ミルク）・水・紙おむつなど
必要な物は最低でも3日分は自分で
そろえておきましょう。

いざという時 備えは大丈夫ですか？



避難場所と連絡方法を家族と決めておきましょう！

家族で話し合った事をメモにして、全員で持つことも
大切です！
詳細は市公式ホームページ：防災情報～「防災対策」
をご覧ください。

災害時は「災害伝言ダイヤル」

携帯電話会社の「災害用伝言板」が有効です



<利用方法>

メッセージを残す

「171」をダイヤル
↓
「1」録音を選ぶ
↓
自分（被災地）の電話番
号をダイヤル
↓
メッセージを録音

メッセージを聞く

「171」をダイヤル
↓
「2」再生を選ぶ
↓
被災地の方の電話番
号をダイヤル
↓
メッセージの再生

*録音・再生の登録番号は「固定番号」となります。携帯電話番号は
登録できません。

お家の中は安全ですか？

停電したら、懐中電灯は探せません

⇒ 懐中電灯はベッド回りやリビング等においておきましょう。

観音開きの扉はものが飛び出してきます！

⇒ 引き戸タイプは落下物は少なめです。
観音開きの扉には耐震ロックをつけるなどの工夫を！



部屋の中のあらゆる物が倒れてドアが開かなくなります。



⇒ 転倒防止対策をしましょう！

天井の蛍光灯は落下してくることがあります！

⇒ 蛍光灯は直付けタイプにすることをお勧めします。

飛散したガラスでケガをすることもあります！

⇒ 素足で家の中を歩くことは危険です！
スリッパや靴があるといいですね。



災害時の工夫

●電気がなくなったら？

ソーラー電池に対応しているものを用意しておくといいですね。
石油ストーブ（灯油）は電源がなくても使えます。
携帯電話の車用充電器があるといいですね。

●水がなくなったら？

非常用の水をペットボトルに用意しておきましょう。
トイレが使えないので、紙おむつなどを小さくちぎってビニール袋に入れて使うと便利です。

●ガソリンがなくなったら？

ガソリン用携行缶を持って買いに行くことができます。

●ガスがなくなったら？

カセットコンロで代用を。
電気が通っていれば、電気ポットやIHなどでお湯が沸かせますね。

母子健康手帳の活用

災害時、母子健康手帳はママと子どもの唯一のカルテとなります。

日頃から母子健康手帳に、検査結果・飲んでる薬・連絡先等がわかるように記入しておきましょう。

