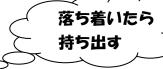
我が家の持ち出し物品

すぐに持ち出す

●非常用持ち出し物品リスト●

	•
食料 □	飲料水(水 500ml 2本/人が目安)
離乳食 □	粉ミルク・哺乳瓶(必要な方)
ラジオ(電池) 口	懐中電灯(電池)
携帯電話(充電器)	□ 歯ブラシ(人数分)
紙おむつ	ロ おしりふき
トイレットペーパー	ロ 生理用ナプキン
ウェットティッシュ	□ マスク □ 軍手
タオル	ロ 常備薬 ロ ラップ
カイロ	ロ ライター ロ ビニール袋
新聞紙	
	落ち着いたら
	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一

●あると便利な物●



Ш	ボリタング(水用)	Ш	刀セットコン	$/ \sqcup c$	こカスホング
	簡易トイレ		簡易ナイフ		缶切り
П	洗面田目(歯ブラシ)・	ドラィ	くシャンプー・	万 劇	舍)

- コ ビニールシート ロ おんぶ紐
- □ 車で充電できる充電器 □ 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 備えは大大大ですか?

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

 \downarrow

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。

作成:東久留米市健康課保健サービス係 Tel 042-477-0022

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、電気ポットや旧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。

