

# “万が一”が起きたときの防災対策・自助編

当協議会では9自治連合会で防災図上訓練(GID)を実施し、持ち出し品、避難場所、危険箇所の確認をおこないましたが、「非常用持ち出し袋」の完備、「防災メール」を登録されている方は、訓練参加者の中ではわずかでした。是非防災メールへの登録をお願いいたします。



大雨・台風のシーズン到来!! チェックしましょう!!

## 保存版 | 防災用具チェックリスト

### 非常時持ち出し品リスト

- ティッシュ
- タオル
- ポンチョ
- 除菌シート
- マスク
- 携帯電話の充電器
- 印鑑
- 現金
- 止血するもの
- 懐中電灯
- ライター
- ナイフ
- 下着
- 手袋
- ラジオ
- 食品
- ヘルメット
- 電池
- 水
- 健康保険証書コピー
- めがね
- コンタクト用品
- 生理用品



### 乳幼児

- 離乳食
- 粉ミルク
- 加熱調理器具
- 消毒用品
- 紙おむつ
- おしりふき



### 高齢者

- 入れ歯
- 介護食
- 大人用紙おむつ



### 疾患のある方

- 主治医連絡先
- 持病薬メモ(処方箋等)
- 持病の薬



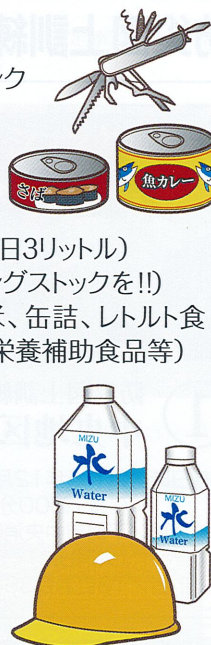
### ペット

- 動物病院連絡先
- リード
- ケージ
- ペット用食品
- 排泄用品



### 備蓄品リスト

- ウォータータンク
- カセットコンロ
- カセットガス
- 調理用水
- 生活用水
- 飲料水(1人1日3リットル)
- 食料(ローリングストックを!!)  
(アルファ化米、缶詰、レトルト食品、お菓子、栄養補助食品等)
- 缶切り
- 毛布
- 衣類
- ろうそく
- 簡易トイレ
- 歯磨きシート
- ウェットタオル
- 抗菌・消臭剤
- 救急セット
- 掃除用具(ほうき、ちりとり)



### その他

- ( )
- ( )
- ( )

### 非常用持ち出し袋の中身(例)



- 非常用給水パック(3リッター)
- 冷熱遮断アルミシート
- 簡易寝袋
- レスキューシート
- 抗菌消臭・簡易トイレ
- 軍手・ロープ・笛
- 緊急時用簡易保温シート
- 反射たすき
- 傷口用テープ
- 携帯用アルコール除菌ジェル
- 個人情報メモ



### NTT 災害用伝言ダイヤル

171



#### 伝言の録音方法

171▶▶1▶▶

ガイダンスが流れます

市外局番からダイヤルしてください。

(X)(X)(X) X(X)(X)-X(X)(X)(X)

被災地の方の電話番号を入力

#### 伝言の再生方法

171▶▶2▶▶

ガイダンスが流れます

市外局番からダイヤルしてください。

(X)(X)(X) X(X)(X)-X(X)(X)(X)

被災地の方の電話番号を入力

安否の確認等の連絡に、家族間や知人との連絡に活用できます。ご利用にあたっての事前契約等は一切不要です。携帯電話の災害用伝言板については、各社で同様のサービスを提供していますので確認しておきましょう。