

急な避難に備えて、 非常持出品と非常備蓄品を準備！

◎非常持出品

避難するときに最初に持ち出す最小限の必需品です。背負いやすいリュックサックなどにまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

◎非常備蓄品

災害復旧までの数日間、

自足するためのものです。最低でも、3日間は自足できる量を用意しましょう。



地域ぐるみで防災活動

大規模な災害が発生したとき頼りになるのは、地域住民の助け合いです。普段から地域で協力・助け合う体制を築いておく

と、いざというときに、大きな力が発揮できます。災害が起きたときに慌てず冷静な判断、行動をとるためには日ごろからの訓練

が大切です。防災訓練などに積極的に参加し、防災について正しい知識を身につけましょう。

※今年度の町防災訓練については、4ページに掲載しています。



非常持出品・備蓄品

◎非常持出品（袋の一般的な重量目安 男性15kg、女性10kg）

☐	ヘルメット（防災ずきん）	落下物から頭を守るため、避難時は転倒も多いので必ず用意
☐	懐中電灯	できれば一人に1つ用意 ※予備電池を忘れずに
☐	携帯ラジオ	小型でFMとAMの両方聞けるものを用意 ※予備電池を忘れずに
☐	保存食	カンパン、缶詰など加熱しないで食べられるもの
☐	飲料水	1日3リットルが最低必要量
☐	救急医薬品・常備薬	絆創膏、ガーゼ、包帯、消毒液、脱脂綿、胃薬など ※持病のある方は、常備薬を忘れずに
☐	貴重品	現金（10円玉も）、預金通帳、免許証、保険証など
☐	衣類	下着、くつ下、タオル、ハンカチなど ※赤ちゃんがいる場合は、紙おむつなども
☐	生活用品	マッチ、ろうそく、雨具、ビニール袋、ビニールシート、軍手、ティッシュ、ウエットティッシュ、缶切りなど ※赤ちゃんがいる場合は、哺乳びんなども

◎非常備蓄品（最低でも3日分、できれば5日分を用意）

☐	飲料水	飲料水1日3リットルが目安 （ミネラルウォーターは長期保存できないものもあるので、随時保存期限を確認しましょう） ※生活用水の確保も忘れずに
☐	非常食	そのまま食べられるものや簡単な調理で食べられるものを用意（カンパン、レトルト食品、缶詰など）※紙コップ、紙皿、割りばしも用意
☐	生活用品	簡易コンロ、固形燃料、ライター、缶切り、軍手、毛布、寝袋、ポリ容器、洗面容器、簡易トイレなど
☐	その他	消火器、工具（パール、スコップなど）、ブルーシート、ロープなど

災害時の連絡方法～災害伝言ダイヤル 171～

災害伝言ダイヤルは、大規模な災害が発生したとき、被災地への通信が増加し、一般電話がつながりにくくなったときに提供が開始される、声の伝言板です。

伝言録音方法

1 7 1 にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

録音の場合 1

▼ガイダンスが流れます

(○○○)○○○-○○○○



伝言を入れる（30秒以内）

伝言再生方法

1 7 1 にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

再生の場合 2

▼ガイダンスが流れます

(○○○)○○○-○○○○



伝言を聞く

※被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

※利用できる電話

一般加入電話（プッシュ回線・ダイヤル回線）、携帯電話、公衆電話、PHS、特設公衆電話