



ハザードマップ

# 災害に 備えて

---

## 【第4章】

# 非常持出品と備蓄品

携帯電話、スマートフォンなど連絡ツールは常に持っておくようにしましょう。

持ち物  
チェック!



### 非常持出品

- 携帯用飲料水
- 食料(カップめん、缶詰、ビスケットなど)
- 救急用品(お薬手帳、健康保険証のコピーを含む)
- 常備薬
- 感染症対策用品(マスク、消毒液、体温計など)
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手(厚手の手袋)
- 衣類(セーター、ジャンパー等)
- 下着
- タオル・毛布
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)
- 携帯ラジオ・予備電池
- 懐中電灯
- マッチ、ろうそく(水にぬれないようにくるむ)
- ティッシュペーパー・生理用品
- 使い捨てカイロ
- 筆記用具(ノート、えんぴつなど)
- モバイルバッテリー
- 歯ブラシ・歯磨き粉



### 備蓄品

#### 食料関係

- 水(1人1日3リットル×7日分が目安)
- 食料(1人7日分が目安)
- ナイフ、缶切り
- 鍋や水筒
- 卓上コンロ
- 赤ちゃんがいる場合
- 粉(液体)ミルク、ほ乳びん



#### 貴重品

- 印鑑
- 現金(小銭も)
- 保険証
- 預金通帳や有価証券などの権利証書のコピー
- 連絡カードや身分を証明するもの

#### 安全・感染症対策

- 救急医療品
- 常備薬、処方箋
- ヘルメットや防災ずきん、帽子
- 底の厚い靴
- 軍手
- 不織布マスク、消毒液、体温計、スリッパ、ウエットティッシュ



#### 衣類関係

- 衣類・下着
- 寝袋
- 雨具
- タオル・毛布



#### 日用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯・ろうそく
- 予備の電池
- マッチやライター
- ロープ
- 包装用ラップ
- ティッシュペーパー・トイレトペーパー
- 生理用品・紙オムツ(大人用・子ども用)
- 使い捨てカイロ
- 筆記用具
- ビニール袋(ごみ袋)
- メガネ
- モバイルバッテリー
- 歯ブラシ・歯磨き粉



## 【第5章】

# 家族防災会議をしよう

いざという時のため、災害がおこったときの対応方法などを家族そろって話し合っておきましょう。



### 1 家族の役割分担

いざというときの家族一人ひとりの役割分担を決めておこう。

### 2 備蓄品、非常持出品の置き場所

備蓄品、非常持出品の置き場所を決め、みんなで確認しよう。

### 3 家の危険箇所のチェック

家のなかではどこが安全か、また危険なところはないか。  
家具や電気製品の固定状況もチェックしよう。

### 4 家族との連絡方法

「災害用伝言ダイヤル(171)」や「災害用伝言版(web171)」などによる  
連絡方法を決めておき、家族がはなればなれになったときの連絡方法を考えてみよう。

### 5 避難場所・避難方法の確認

家の近くの避難可能な場所はどこか、そこまでの道順を確認しよう。  
また家にいるとき、学校にいるときなど、いろいろな場面での避難方法を考えてみよう。

## 【第6章】

# 避難するときの注意点

注意事項は基本的なものを掲載していますので、家庭の状況に合わせた注意事項を追加・検討してください。

### ⚠ 避難所へ移動するときの注意事項

1

**持出品は最小限に、動きやすい服装で。**

運動靴をはきましよう。



2

**避難は徒歩で。**

車での移動は避けましよう。状況に応じての対応が必要になります。



3

**安全な通路を通りましよう。**

増水した水路や川などの危険な場所に近づかないようしましよう。



4

**避難時には火元を点検しましよう。**

電気、ガスなどを切り、戸締りをしましよう。

5

**協力し合って避難しましよう。**

高齢者や体の不自由な方には、  
ご近所や地域の方々が協力して避難しましよう。



**自宅や親せき・知人宅等で  
安全が確保できる方は、  
避難所へ避難する必要はありません。**

※大規模災害時には、配給物資の数量把握等のため、  
避難所以外で避難している方も最寄りの避難所等で避難者登録が必要です。

