

# 非常持ち出し品と連絡手段の確認

## 非常持ち出し品を備える!

もしもの災害時にすぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備しておきましょう。自分や家族にとって必要なものを事前に用意をしておくことで安心です。両手が見えるリュックなどに入れて玄関や寝室などに置いておきましょう。

### 必要なものを書き込み、チェックしてみましょう!

#### 貴重品

- 現金(10円玉を含む)
- 預金通帳・印鑑
- 健康保険証・運転免許証(コピーでも可)
- 家族写真
- 親戚・知人等の連絡先メモ

#### 避難用品

- ヘルメット・防災ずきん
- ハザードマップ・地図
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 底の厚い靴(紐で結ぶもの)
- ホイッスル
- 手袋・軍手

#### 情報収集用品

- 携帯ラジオ・防災ラジオ
- 乾電池
- 筆記用具(日光や雨に強いもの)
- スマートフォンなどの充電器

#### 救急・衛生用品

- 絆創膏・消毒液・常備薬(風邪薬・傷薬など)
- 体温計
- 包帯・ガーゼ・脱脂綿
- マスク
- ピンセット・毛抜き・はさみ
- ビニール袋
- 持病薬(おくすり手帳など)
- 携帯トイレ・生理用品
- アルコール除菌(シートやジェルなど)
- ティッシュ・ウェットティッシュ

#### 非常食・飲料水

- 飲料水
  - ゼリー飲料や栄養補助食品
  - 乾パン・缶入りパン
  - チョコレート・あめなど
- ※食事ではなく、避難行動時のエネルギー補給ができるもの

#### 個別必要品

- 粉(液体)ミルク・ほ乳びん・消毒剤
- 絵本・おもちゃ
- ベビーフード・おやつ
- 予備メガネ・補聴器
- 紙おむつ・おしりふき
- 入れ歯・洗浄剤
- 抱っこひも・授乳用ポンチョ
- 携帯用杖
- 母子手帳(コピー)
- 介護用品
- 大人用紙おむつ・尿とりパッド
- ペット用品

#### 衣料品・防寒対策用品

- 雨具(レインコート・ポンチョ)
  - 使い捨てカイロ
  - レジャーシート・保温シート
  - 着替え・防寒具
- ※雨などに濡れた場合に備えて、着替えは1セット分を用意



災害が発生した場合に備え、少なくとも3日間自活できるよう、食料品・飲料水・日用品などを多めに買い置きしておく「日常備蓄」で、安心も一緒に備えましょう。



## 緊急連絡先

警察



110

消防



119

## 安否情報などを知らせる方法を確認しておきましょう!

### 災害用伝言ダイヤル

171

災害用伝言ダイヤルは、安否確認などで電話が繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・知人等と連絡を可能にする「声の伝言板」です。

#### 伝言の録音方法

171 にダイヤル  
ガイダンス(案内放送)が流れます  
録音の場合 1

0XXXX-XXXX-XXXXXX

自宅、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルする

#### 伝言の録音

※詳しい内容はNTTのホームページで確認してください

#### 伝言の再生方法

171 にダイヤル  
ガイダンス(案内放送)が流れます  
録音の場合 2

0XXXX-XXXX-XXXXXX

#### 伝言の再生

171またはNTT 検索



### 携帯電話 災害用伝言板



大規模な災害が発生した場合に、各携帯電話会社から提供される災害用伝言板です。携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録・確認ができます。

※詳しい内容は携帯電話各社のホームページ等で確認してください