

5-1. 非常持ち出し品チェックリスト

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの!

- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ズキン
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ミルク(キューブタイプ)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー(フォーク・ナイフなど)
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- 抱っこひも
- 子供の靴
- ネックライト

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの!

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしておけば、常に食料の備蓄が可能!

生活用品

- 例えは、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ボリタンク、携帯用トイレ…など
- ※ 市でも、アレルギー対応食を備蓄しておりますがアレルギーをお持ちの方も各自に適した食料の備蓄をお願いします。
- ※ 持病等で必要な物資がある方につきましても、災害時に持ち出せるよう準備をお願いします。

出典:「首相官邸ホームページ」

◎阪神・淡路大震災ではこんなものが役だった!

10円玉、ドライシャンプー、ボディー洗浄剤、ホイッスル、ボリタンク、バール、ブルーシート、予備の眼鏡・補聴器、自転車など

◎乳幼児、高齢者、アレルギーの人などがいる家庭は、以下のものと一緒に備蓄するようにしましょう。

乳幼児: 粉ミルク、レトルトや缶詰の離乳食

高齢者: 柔らかい食品や介護食品のレトルト・缶詰、栄養調整食品

アレルギーをお持ちの方: アレルギーに対応した食品、緊急薬数回分



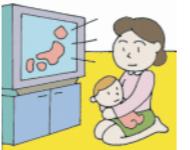
ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

5-2. 災害時の避難の心得

◆水害・震災◆

避難するときは周囲と協力し合い、単独行動をとらないように注意しましょう。

※水害の場合は垂直避難も検討しましょう。



正しい情報を聞き、早めに行動しましょう。



避難はできるだけ徒歩で、洪水時は、はぐれないようにお互いの体をロープで結んで避難しましょう。



子どもには浮き袋をつけさせ、高齢者は背負うなどの配慮をしましょう。



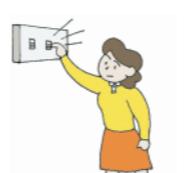
マンホールや側溝など、足元に注意して避難しましょう。



高齢者や負傷者の避難に協力しましょう。



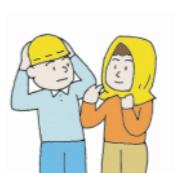
避難場所などへ避難する時は橋や川の近くを通るのは避けできるだけ安全なルートで避難しましょう。



家を離れる時はブレーカーを切りましょう。
※感震ブレーカーも有効です



あわてて外に飛び出すのは大変危険です。周囲の状況を確かめ、冷静な判断で行動しましょう。



避難の途中では、家の瓦や窓ガラスなどが落ちてくるおそれがあります。ヘルメットや頭巾などで頭を保護しましょう。



ブロック塀や自動販売機は倒壊のおそれがあります。
すばやくその場を離れましょう。

重要 安全・安心メールについて

市では、防災・防犯情報等をメール配信しております。ぜひ登録ください。

【配信情報】

- ・災害情報(避難勧告、国民保護情報)
- ・気象情報(警報)
- ・行政情報(インフルエンザ警報発令等)
- ・地震情報(震度速報)
- ・防犯情報(詐欺情報、不審者情報)



【利用上の注意】

- ・申し込み(登録)は無料ですが、登録・解除・メール送受信にかかる通信料などは、登録した方の負担となります。
- ・迷惑メール受信拒否やパソコンからのメール受信拒否等の設定をされて場合は、「moriyama@sg-m.jp」からのメールを受信できるようにしておいてください。
- ・メールアドレスを変更した場合は、再登録してください。
- ・このメールは、情報配信のみで、返信はできません。



登録用 QR コード