

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！

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 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！) <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利) <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ブランケット | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ペン・ノート <p style="text-align: center;">感染症対策にも有効です!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計 <p style="text-align: center;">一緒に持ち出そう!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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

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

女性の備え

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

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> 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置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!

- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、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、ボディ洗剤、ホイッスル、ポリタンク、ボール、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いる家庭は、以下のものも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

重さの目安は
男性で15kg
女性で10kg
程度です。



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

正しい情報を聞き、早めに行動しましょう。

◆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。

高齢者や負傷者の避難に協力しましょう。

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。

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。周囲の状況を確認、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。ぜひご登録ください。

【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。

①手順1

「t-moriyama@sg-m.jp」へ空メールを送信してください。

②手順2

返信メールに記載された登録用アドレス(URL)をクリックしてください。

③手順3

配信を希望される情報を選択していただき、登録を行ってください。登録が確認されると、確認メールが届きます。



登録用 QR コード

