

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"> ☐ 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・防災ずきん ☐ 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 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 軍手 ☐ 洗面用具 ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ タオル ☐ 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"> ☐ 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(※体にも使える大判が便利) ☐ 体温計 ☐ 水のいないシャンプーなどの衛生用品 <p style="text-align: center;">一緒に持ち出そう!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 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

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 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) | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 子供用紙オムツ ☐ お尻ふき ☐ 携帯用お尻洗浄機 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 抱っこひも ☐ 子供の靴 ☐ ネックライト |
|---|--|--|

女性の備え

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 生理用品 ☐ おりものシート | <ul style="list-style-type: none"> ☐ サニタリーショーツ ☐ 中身の見えないごみ袋 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 防犯ブザー／ホイッスル |
|---|---|--|

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 大人用紙パンツ ☐ 杖 ☐ 補聴器 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 入れ歯 ☐ 入れ歯用洗浄剤 ☐ 男性用吸水パッド | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 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

重さの目安は
男性で15kg
女性で10kg
程度です。



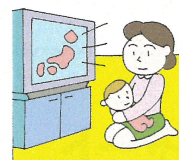
ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

5-2. 災害時の避難の心得

◆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。



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。



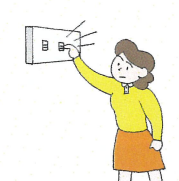
子どもには浮き袋をつけさせ、高齢者は背負うなどの配慮をしましょう。



マンホールや側溝など、足元に注意して避難しましょう。



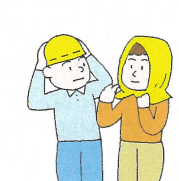
避難場所などへ避難する時は橋や川の近くを通るのは避け、できるだけ安全なルートで避難しましょう。



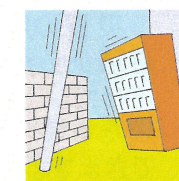
家を離れる時はブレーカーを切りましょう。
※感震ブレーカーも有効です



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、食中毒)
- ・地震情報(震度5弱以上)
- ・防犯情報(詐欺、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いる場合は、@sg-p.jpドメイン、または moriyama@sg-p.jp からのメール受信を許可する設定を行ってください。
- ・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-p.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

