

# 非常持ち出し品・備蓄品

## 非常持ち出し品を準備しておきましょう

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持ち出し品として準備しておきましょう。非常持ち出し袋には、両手の空くりュックサックが便利です。重すぎないかどうか背負ってみましょう。



### 非常持ち出し袋（リュックサックなど）に入れておくもの

定期的に入れかえ、動作確認！  
期限切れに注意！

- 飲料水 ▶ ミネラルウォーター（500ml ペットボトル）
  - 食料 ▶ 食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの
  - 貴重品 ▶ 現金（公衆電話用に10円玉）・通帳・印鑑・健康保険証・免許証・カード類など
  - 救急用品・医療品 ▶ 消毒液、胃腸薬、絆創膏、包帯、キズ薬、常備薬など
  - 感染症対策用品 ▶ マスク、アルコール消毒液、体温計、ハンドソープ、スリッパ・うわばき、ビニール手袋など
- |                                       |                                       |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ホイッスル（笛）     | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん  | <input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴              |
| <input type="checkbox"/> 厚手の手袋（軍手）    | <input type="checkbox"/> 雨具・防寒具       | <input type="checkbox"/> 電池式充電器・モバイルバッテリー    |
| <input type="checkbox"/> 衣類（上着・下着・靴下） | <input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ     | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ、生理用品         |
| <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ       | <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り      | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋        | <input type="checkbox"/> 簡易食器（割り箸、紙皿） | <input type="checkbox"/> 洗面用具                |

### 家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

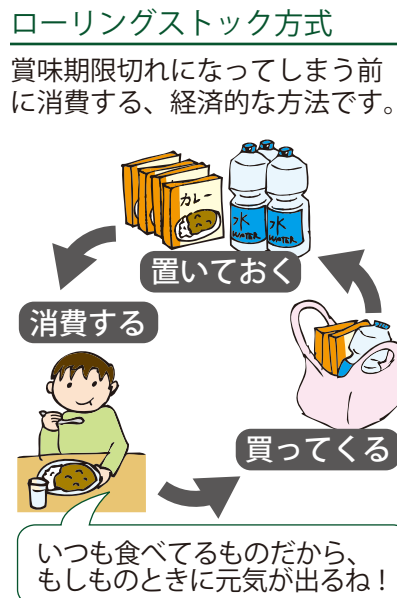
- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 乳幼児   離乳食、粉ミルク、おむつ、おしりふきなど  | 疾患のあるかた   主治医連絡先、お薬手帳、持病薬、ストマなど |
| 妊婦   母子健康手帳、脱脂綿、ガーゼ、新生児用品など | ペット   リード、ケージ、排せつ用品、ペットフードなど    |
| 高齢者   入れ歯、介護食、大人用おむつなど      | その他   メガネ、コンタクトレンズ、補聴器など        |

## 備蓄品を準備しておきましょう

避難所の備蓄品には限りがあります。また、災害発生から数日は、救援物資がすぐに届くかは分からないので、自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておく安心です。事業所でも、社員が帰宅できなくなったときのために備蓄しておきましょう。

### 非常用備蓄品

- 日頃の買い置き ▶ 保存性のよい食料や水を買置きし、消費したら買い足す（ローリングストック方式）
- 7日分以上の食料 **推奨** ▶ 水を加えて食べられる米（アルファ化米）、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
- 7日分以上の飲料水 **推奨** ▶ 大人1人当たり1日3リットル（最低3日分）
- トイレ用品 ▶ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレトーパー、トイレ袋
- 燃料 ▶ カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料、ストーブ
- 毛布・寝袋 ▶ いつもの寝具が使えなくなったときのために
- 食品用ラップ ▶ 食器に巻いて節水対策、包帯の代用、防寒対策
- 給水袋・タンク ▶ 断水時の給水用、背負えるタイプも便利

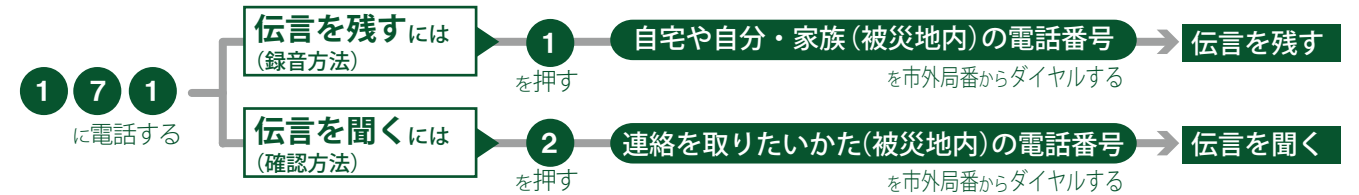


# 災害時に役立つ情報

## 安否確認用の伝言サービス

災害時には電話がつながりにくくなります。利用する伝言サービスを決めておきましょう。

### 災害用伝言ダイヤル 171 災害時に伝言の録音や再生ができます。



### 災害用伝言板 災害時インターネット接続が可能な場合に利用できます。

- |   |  |
|---|--|
| <b>Web 171 (NTT)</b><br><b>URL</b> <a href="https://www.web171.jp">https://www.web171.jp</a>        | <b>ソフトバンク / Y!mobile</b><br><b>URL</b> <a href="http://dengon.softbank.ne.jp">http://dengon.softbank.ne.jp</a> |
| <b>NTT docomo</b><br><b>URL</b> <a href="http://dengon.docomo.ne.jp">http://dengon.docomo.ne.jp</a> | <b>au (KDDI)</b><br><b>URL</b> <a href="http://dengon.ezweb.ne.jp">http://dengon.ezweb.ne.jp</a>               |
- ※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されます。サービスの詳細については、NTT 及び携帯電話会社各社の説明を参照してください。

体験利用が可能な日 | 毎月1日と15日(0:00～24:00)、1月1日(0:00)～3日(24:00) 防災とボランティア週間 1月15日(9:00)～21日(17:00) 防災週間 8月30日(9:00)～9月5日(17:00)

## 災害時に役立つアプリ

各種アプリをスマートフォンにインストールしておくと、いざというときに役立ちます。

### 「NHK・ニュース防災アプリ」

NHK の取材した最新ニュース、地域ごとの天気予報や警報・注意報、災害情報、避難情報などを取得することができます。また様々なライブ配信をしており、緊急時の情報や速報はプッシュ通知を設定することも可能です。

**URL** [https://www3.nhk.or.jp/news/news\\_bousai\\_app/](https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/)



### リアルタイム災害情報「さいたま減災プロジェクト」

株式会社ウェザーニューズが管理・運営するウェブサイトにおいて、県民の身近な気象情報やまちづくり活動の情報、災害時の情報をパソコンやスマートフォンから投稿し、閲覧できます。

**URL** [http://weathernews.jp/gensai\\_saitama/](http://weathernews.jp/gensai_saitama/)



### 外国人向け災害時情報提供アプリ「Safety tips」

気象庁が発表する緊急地震速報、気象特別警報等を各種言語で通知するプッシュ型情報発信アプリです。そのほかにも、外国人向けに災害時に役立つ様々な機能があります。

**対応言語** 英語・中国語（繁体字・簡体字）・韓国語・日本語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・タイ語・インドネシア語・タガログ語・ネパール語・クメール語・ビルマ語・モンゴル語

**Download URL For Android** <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

**Download URL For iPhone** <https://itunes.apple.com/app/safety-tips/id858357174?mt=8>



For Android

For iPhone