

## 非常用バッグの中身

- |                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水       | 1人あたり1日3リットル、最低3日分  |
| <input type="checkbox"/> 非常食       | 缶詰、インスタント食品など、最低3日分 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯      | 予備の電池も忘れずに          |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ     | 情報収集のため             |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話と充電器  | 予備のバッテリーもあると安心      |
| <input type="checkbox"/> 救急セット     | 包帯、消毒液、絆創膏、常備薬など    |
| <input type="checkbox"/> マスク       | 防塵用や感染症対策用          |
| <input type="checkbox"/> マウスウォッシュ  | 口腔ケア                |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋     | ゴミ袋や防水対策に           |
| <input type="checkbox"/> ウェットシート   | 衛生管理                |
| <input type="checkbox"/> 手袋・軍手     | 作業用と防寒用             |
| <input type="checkbox"/> タオル       | 多用途に使える             |
| <input type="checkbox"/> 衣類        | 下着、靴下、季節に応じた服装      |
| <input type="checkbox"/> レインコート    | 雨天時のために             |
| <input type="checkbox"/> 毛布や寝袋     | 寒さ対策                |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | 寒さ対策                |
| <input type="checkbox"/> 現金        | 小銭も含めて              |
| <input type="checkbox"/> 通帳        |                     |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書のコピー | 保険証、免許証など           |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具      | メモ帳とペン              |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ     | 長時間の避難生活用           |
| <input type="checkbox"/> 笛         | 助けを呼ぶため             |
| <input type="checkbox"/> 眼鏡        |                     |

## NG行為

### ブレーカーを上げたままにする

→地震の影響で停電していたら、  
停電復旧のときに通電火災になる可能性がある

### コンロの元栓を開けたままにする

→地震の影響でガスが漏れ出す可能性がある

### タバコを吸う

→ガスが漏れていて、爆発する可能性がある

### 裸足で歩く

→散らばったガラス片によって足を切る

### エレベーターに入る

→地震や余震の影響で閉じ込められる

### 電気をつける

→ガスが漏れていて、爆発する可能性がある

# 災害用伝言ダイヤルの使い方

## 伝言の録音方法

- 1. 171をダイヤル:** 電話機で「171」をダイヤル
- 2. ガイダンスに従う:** 音声ガイダンスが流れるから「1」を押して録音モードに入るよ！
- 3. 電話番号を入力:** 伝言を残したい相手の電話番号を市外局番から入力！
- 4. 伝言を録音:** ピッという音の後に、30秒以内で伝言を録音！  
録音が終わったら電話を切る！完了！

## 伝言の再生方法

- 1. 171をダイヤル:** 電話機で「171」をダイヤル
- 2. ガイダンスに従う:** 音声ガイダンスが流れるから「2」を押して再生モードに入る
- 3. 電話番号を入力:** 伝言を確認したい相手の電話番号を市外局番から入力！
- 4. 伝言を再生:** 伝言が再生されるよ！  
再生が終わったら電話を切る！

# 避難するポイント

## ①避難所へ行く判断基準

下記の場合は避難所へいこう！

- 行政から避難指示・避難勧告が出たとき
- ハザードマップで危険な地域と判断できるとき
- 家の倒壊など、自分の身に危険があると判断したとき
- 余震で家が倒壊する恐れがある
- 火災や土砂災害の危険性があるまたは発生している

## ②避難所へ避難するときの持ち物と服装

避難所へ避難するときの

服装と持ち物は以下を参考に！

- 非常用バッグ(リュックタイプがおすすめ)
- 軍手をはめる
- 長袖・長ズボン
- ヘルメット
- 赤ちゃんは抱っこ紐などで固定
- 子供を真ん中にして歩く
- はき慣れた靴

## ③避難所に移動する際の注意点

- 基本的に歩いて移動、車は渋滞の可能性がある
- 移動する前に火の元を再確認
- 避難所へ行ったことを紙に書いて家に貼って家族や周りに知らせる
- ブロック塀の近くは崩れる可能性があるため近寄らない
- ハザードマップで土砂崩れなどの危険がある場所は歩かない
- 子どもは抱っこでもきちんと靴を履かせる