●非常持ち出し品　チェックしよう！

基本品目３２点　※大人２人分の目安

□ 非常持ち出し袋	１個
□ 缶入り乾パン（１１０g）	２個
□ 飲料水（５００ml ペットボトル）	６本
□ 懐中電灯	２個
□ ローソク	２本
□ ライター	２個
□ 携帯ラジオ	１台
□ 十徳ナイフ	１本
□ 軍手・手袋	２組
□ ロープ　５m～	１本
□ 救急袋	１枚
□ 毛抜き※	１本
□ 消毒液※	１本
□ 脱脂綿※	適当量
□ ガーゼ（滅菌）※	２枚
□ ばんそうこう※	１０枚～
□ 包帯※	２巻
□ 三角巾※	２枚
□ マスク※	２枚
□ 常備薬・持病薬など※	適当量
□ レジャーシート	１枚
□ サバイバルブランケット	２枚
□ 簡易トイレ	２枚～
□ タオル	４枚～
□ ポリ袋	１０枚
□ トイレットペーパー	１ロール
□ ウェットティッシュ	２個
□ 現金（公衆電話用の小銭）	約５０枚
□ ガムテープ（布製）	１個
□ 油性マジック（太）	１本
□ 筆記用具	１セット
□ 生理用品	

※は救急袋の中に入れておく。

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類

- □ 車や家の予備鍵
- □ 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- □ 預金通帳（写）
- □ 健康保険証（写）
- □ 運転免許証（写）
- □ パスポート・外国人登録証（写）
- □ 支援プラン

赤ちゃん用品

- □ 粉ミルク
- □ 哺乳瓶
- □ おやつ
- □ 離乳食
- □ スプーン
- □ 洗浄綿
- □ バスタオル
- □ ガーゼ
- □ 紙おむつ
- □ 母子手帳
- □ 玩具
- □ 着替え
- □ ベビーカー
- □ おんぶひも
- □ 毛布

高齢者用品

- □ 高齢者手帳
- □ おむつ
- □ 着替え
- □ 持病薬
- □ 予備メガネ
- □ 看護用品

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。
家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。

※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

●家庭に備えておくもの

非常備蓄品

●飲料
- □ 飲料水（2L ペットボトル）
- □ 非常用給水袋

●食料
- □ アルファ米
- □ 乾パン
- □ パン缶
- □ インスタントラーメン
- □ 缶詰類
- □ レトルト食品
- □ スープ
- □ 味噌汁
- □ ビスケット
- □ キャンディ
- □ チョコレート
- □ 塩

●衣類
- □ 上着
- □ 下着
- □ 靴下

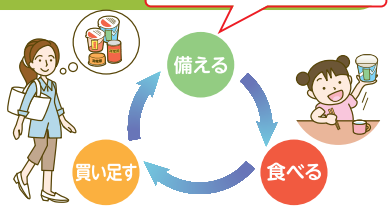
●生活用品
- □ タオル
- □ バスタオル
- □ 毛布
- □ 雨具
- □ 予備電池
- □ 卓上コンロ
- □ ガスボンベ
- □ 固形燃料
- □ 鍋
- □ ラップ
- □ アルミホイル
- □ やかん
- □ 皿（紙・ステンレスなど）
- □ コップ（紙・ステンレスなど）
- □ わりばし
- □ スプーン
- □ フォーク
- □ 歯ブラシ
- □ 石鹸
- □ ドライシャンプー
- □ 携帯電話の充電器
- □ 新聞紙
- □ 使い捨てカイロ
- □ 安全ピン

●その他
- □ ブルーシート
- □ ガムテープ（布製）

避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで１週間程度、自足するつもりで備えましょう。

ローリングストック法

災害に備え、保存しておく非常食。消費期限を管理し、一定量の入替に手間がかかります。このような手間を解消できるように、毎月家族で決めた日に1回分の非常食を食べ、食べた分をまた補充していく非常食の新たな備蓄方法「ローリングストック法」を導入してみましょう。



資料編

災害時に便利な連絡先等

- 福島区役所
  ☎6464−9986(平日)
  ☎6464−9982(夜間・休日)
- 災害時避難所
  (吉野小学校)
  ☎6462−0051
- 警察署(事件・事故)
  ☎110
- 消防署(火災・救急)
  ☎119
- 下水道(海老江管路管理センター)
  ☎6462−3919(平日)
  ☎6947−7981(夜間・休日)
- 水道(北部水道センター)
  ☎6391−6301
- 道路(野田工営所)
  ☎6466−2157
- 電気の事故(関西電力九条営業所)
  ☎0800−777−8011
- ガス漏れ専用通報(大阪ガス)
  0120−019424
- ごみ(西北環境事業センター)
  ☎6477−1621
- 電話(NTT)
  0120−444113
- 天気予報
  ☎177
- ラジオ(NHK第一)
  AM666キロヘルツ(kHz)

電話が使えないとき…

大規模な災害時には、一般電話や携帯電話の通話が制限されます。NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板を活用して、家族や友人に連絡しましょう。

①災害伝言ダイヤル171

NTT西日本(一般電話:音声)
「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を登録・再生できます。

②災害伝言板

安否情報を登録すると、家族や友人が携帯電話やパソコンから確認できます。詳しくは、各社のホームページなどをご覧ください。

携帯電話 災害伝言板

〈NTTドコモ〉
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
〈au〉
http://dengon.ezweb.ne.jp/
〈ソフトバンクモバイル〉
http://dengon.softbank.ne.jp/
〈ワイモバイル〉
http://dengon.emnet.ne.jp/
※ワイモバイル電話からは、災害用伝言板アプリからアクセスできます。

パソコン(テキスト、音声、画像)

〈NTT西日本〉
「災害用ブロードバンド伝言板(web171)」
https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/

※これらのサービスは、毎月1日と15日、正月三が日(1月1日〜1月3日)、防災週間(8月30日〜9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日〜1月21日)に体験利用ができますので、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えておきましょう。

災害情報をお知らせします

緊急地震速報

気象庁では、強い揺れが到達する前に地震の発生をお知らせする、緊急地震速報を提供しています。最大震度5弱以上と推定した地震の際に、震度4以上の地域へ強い揺れが来る数秒〜数十秒前にお知らせするものです。テレビで「まもなく強い揺れがきます」などというテロップが流れるなどの予告が行われますので、身を守るための適切な行動がすばやくできるように日頃から考えておきましょう。

緊急速報メール

大阪市では携帯電話各社の緊急速報メールサービスを利用して、災害発生時における避難勧告や指示などの緊急情報を大阪市内の携帯電話等に一斉配信します。

- 受信料は無料です。
- 受信すると専用着信音が流れ、内容がポップアップ表示されます。
- 一時的にエリア内にいる来阪者も情報が受信できます。

※携帯電話の機種により受信できない場合や、あらかじめ受信設定が必要な場合があります。

※緊急速報メール受信可能機種及び受信するための設定方法については各社のホームページをご覧ください。

〈NTTドコモ〉https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/
〈au〉http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/
〈ソフトバンクモバイル〉http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/