

災害に備えて

風水害や地震、火災などいざという時のために、「心がまえ」と「備え」を日頃からしておきましょう。

・防災情報を確認しましょう

東成区防災

LINE



大阪市防災

アプリ



おおさか
防災ネット



・家具の転倒防止など安全対策をしましょう

家の中の家具をしっかりと固定したり、家の中に「安全地帯」(大きな家具や割れやすい物がないスペース)をつくりましょう。

・非常持ち出し袋を用意しましょう

次ページ（P19、20）を参考に、家庭に備えておくものと非常持ち出し品を準備しておきましょう。

・家族との連絡方法を確認しましょう

大規模災害時には電話の通話が制限されます。災害用伝言版の活用や、家族で非難する場所や連絡方法などを話し合っておきましょう。

◎災害用伝言ダイヤル(171)【NTT 西日本】

◎災害用伝言板 【NTTドコモ、au、ソフトバンクモバイル、ワイモバイル、NTT西日本】

・町会に加入しましょう

いざという時の助け合いは、お互いにとても心強いものです。日頃から隣近所とのつながりを大切にしましょう。

災害に備えて

地震・風水害など、いざという時のために日頃から準備しましょう！

家庭に備えておくもの

●飲料

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常用給水袋

●食料

- ☐ アルファ化米
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ 布製ガムテープ

- 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。持ち出し品は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。



市民防災マニュアル



男性は約 15kg
が目安



女性は約 10kg
が目安

非常持ち出し品（基本品目32点 ※大人2人分の目安）

- | | | | |
|--|------|---------------------------------------|------|
| ☐ 非常持ち出し袋 | 1個 | ☐ 救急袋(※を入れておく) | |
| ☐ 缶入り乾パン(110g) | 2個 | ☐ 毛抜き※ | 1本 |
| ☐ 飲料水(500ml ペットボトル) | 6本 | ☐ 消毒液※ | 1本 |
| ☐ 懐中電灯 | 2個 | ☐ 脱脂綿※ | 適当量 |
| ☐ ローソク | 2本 | ☐ ガーゼ(滅菌)※ | 2枚 |
| ☐ ライター | 2個 | ☐ ばんそうこう※ | 10枚～ |
| ☐ 携帯ラジオ | 1台 | ☐ 包帯※ | 2巻 |
| ☐ 十徳ナイフ | 1本 | ☐ 三角巾※ | 2枚 |
| ☐ 軍手・手袋 | 2組 | ☐ マスク※ | 2枚 |
| ☐ ロープ 5m～ | 1本 | ☐ 常備薬・持病薬など※ | 適当量 |
| ☐ レジャーシート | 1枚 | | |
| ☐ サバイバルシート | 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 | | |
| ☐ ウエットティッシュ | 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 | | | |

赤ちゃん用品(成長に合わせて変える)

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

備えは大丈夫？チェックしてみましょう！