

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（P17、18）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、お互いにとっ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)

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

赤ちゃん用品(成長に合わせて変える)

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> スプーン |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 洗浄綿 |
| <input type="checkbox"/> おやつ | <input type="checkbox"/> バスタオル |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> ガーゼ |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> ベビーカー |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> おんぶひも |
| <input type="checkbox"/> 玩具 | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> 着替え | |

備えは大丈夫？チェックしてみましょう！