

ご自由にお持ちください

4

家族で確認!

## わが家の避難場所・連絡方法を確認!



- 一時避難の場所を確認しておきましょう。

最寄りの避難場所は、市町村のホームページや防災課に問い合わせてみましょう。

一時避難場所

- 一時避難後の待ち合わせ場所を決めておきましょう。

災害は、家族全員がそろっている時に起きるとは限りません。学校や職場などで被災し、離ればなれになってしまった時の待ち合わせ場所を決めておくことが重要です。

待ち合わせ場所

- 災害時の連絡方法を確認しておきましょう。

無事に避難する事ができたら、心配している人に無事を伝えましょう!

NTT災害伝言ダイヤルの使い方 / 音声ガイダンスに従って操作してください

伝言を録音する ▶ 171 1 自分の電話番号\*を入力 伝言を録音

伝言を聞く ▶ 171 2 相手の電話番号\*を入力 伝言を聞く

\*電話番号は市外局番からダイヤルしてください

携帯各社の災害用伝言ダイヤルの使い方 / 携帯やスマートフォンで安否確認可能

各携帯電話会社のwebサイトトップページ

「災害用伝言板」

ガイダンスに従って伝言を登録・確認

\*各携帯電話会社にて「災害用伝言板」の体験サービスが受けられます。詳細は各携帯電話会社のホームページでご確認ください。  
\*情報は2012年1月現在のものです。

- 家族の情報をメモしておきましょう。

名前	生年月日	血液型	緊急連絡先

保存版

# わが家の防災

## ガイドブック

✓ チェックリストで確認!

1 まず自宅の安全を見直そう!

2 非常持ち出し袋を準備しよう!

3 家族が最低3日間自活できる備蓄を!

4 わが家の避難場所・連絡方法を確認!

自宅でかんたん!

コーナンeショップ

コーナンeショップ

検索

ケータイからアクセス▶▶



コーナン

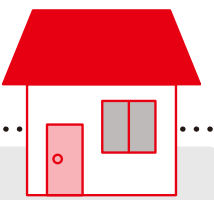
防災グッズもオンラインショッピングで!

\*取り扱い商品や価格は店舗と異なる場合がございます。

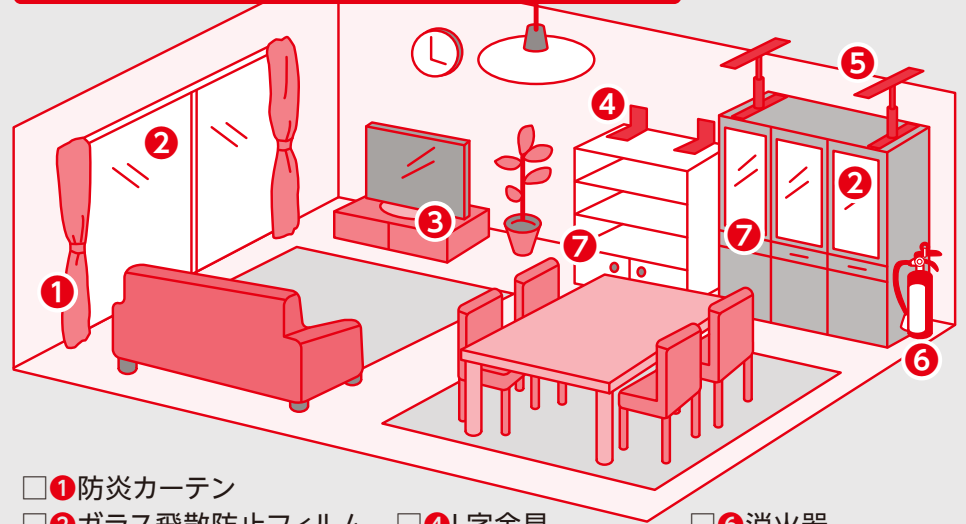
# 1

被害を最小限に

## まず自宅の安全を見直そう!



### 「わが家の安全対策」かんたんチェックリスト



- ① 防災カーテン
- ② ガラス飛散防止フィルム
- ③ 耐震ジェルパッド
- ④ L字金具
- ⑤ 突っ張りポール
- ⑥ 消火器
- ⑦ 開き戸ストッパー

**! ポイントは「家具の転倒」と「ガラスの飛散」防止**

大地震の場合、倒れてきた家具の下敷きになって大ケガをしたり、命に関わる事態にもなり得ます。また、窓ガラスや食器棚のガラス・食器などは割れて鋭い破片となり大変危険です。まずは身近なところから安全対策を見直していきましょう。

<p><b>家具類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 家具の固定</li> <li>● 倒れても安全な向きに配置変更</li> </ul>	<p><b>ガラス類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 飛散防止フィルムを貼る</li> <li>● 棚扉や引き出しにはストッパー付の金具を設置</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

» 職場や学校での被災に備えて!

災害時には交通機関がマヒし、職場や学校などから徒歩で帰宅しなければならなくなる場合も...

- 帰宅時に必要となる避難用品**
- 歩きやすい靴
  - 地図
  - 携帯ラジオ
  - 充電器(携帯電話用)
  - 懐中電灯
  - 雨具(レインコート)
  - ホイッスル
  - マスク(防災・防塵)

» 備蓄品の賞味期限に注意!

せっかく用意した備蓄品の水や食料も賞味期限が切れてしまって口にできない場合も...

**賞味期限のチェック**

<input type="checkbox"/>	:	年	月	日
<input type="checkbox"/>	:	年	月	日
<input type="checkbox"/>	:	年	月	日
<input type="checkbox"/>	:	年	月	日

# 2

避難に備えて

## 非常持ち出し袋を準備しよう!



### 「非常持ち出し袋」かんたんチェックリスト

- 飲料水／非常食**
  - 飲料水
  - カンパン・ビスケットなど
  - 缶詰(缶切り)
  - レトルト食品
  - 割り箸・スプーン
  - 紙皿・紙コップ
- 日用品**
  - 衣類(上着・下着・靴下など)
  - タオル
  - 防寒用フィルムシート
  - ティッシュ・ウェットティッシュ
  - 携帯便座(簡易トイレ)
  - 生理用品
  - カイロ
  - 歯ブラシ・歯磨き
  - ビニール袋
  - ラップ
- 防災用品**
  - 懐中電灯・ランタン
  - 携帯ラジオ
  - 乾電池
  - ロープ
  - 充電器(手回し・ソーラー)
  - ヘルメット(防災ずきん)
  - マスク(防災・防塵)
  - 軍手
  - ホイッスル
  - マッチ・ライター
  - ろうそく
  - 筆記用具・油性マジック
  - 雨具(レインコート・傘)
- 救急用品**
  - 常備薬
  - キズ薬・消毒薬
  - ばんそうこう・包帯
  - 解熱剤・かぜ薬・胃腸薬
  - 目薬
  - うがい薬
- 貴重品**
  - 現金(小銭も必要)
  - 預金通帳・有価証券
  - 印鑑
  - 健康保険証・免許証の写し
  - 権利証書
- ベビー用品**
  - 粉ミルク・ほ乳瓶
  - 離乳食
  - 紙おむつ
  - ガーゼ

**! 重さの目安**

男性...15kg

女性...10kg

両手が空けられるようリュックなどに入れ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

# 3

避難に備えて

## 家族が最低3日間自活できる備蓄を!



### 「非常備蓄品」かんたんチェックリスト

- 飲料水／非常食**
  - 飲料水(1人1日3リットル)
  - カンパン
  - レトルト食品
  - ごはん・アルファ米
  - ドライフード
  - 梅干し
  - お菓子
- 日用品**
  - 毛布・マット
  - 寝袋
  - タオル
  - トイレトペーパー
  - ポリ容器・バケツ
  - なべ・やかん
  - 卓上コンロ・ガスボンベ
  - 固形燃料
  - カイロ
  - 洗面用具
  - ビニール袋
  - ラップ
- 防災用品**
  - テント
  - 工具(スコップ・バール・ハンマー)
  - 布ガムテープ
  - ブルーシート
  - キャリーカート
- 生活用水**
  - 風呂・洗濯機などへの水の汲み置き