

8 わが家の防災メモ

非常時の持ち出し品チェックリスト

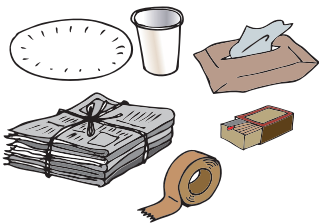
- ・非常時の持ち出し品は、家族構成を考えて必要なものを用意しておきましょう。
- ・必要最小限のものをリュックサックや非常持ち出し袋にまとめておきましょう。
- ・持ち運びできるか確認しておきましょう。10kg～15kg ぐらいが持ち運びに適当な重さです。

■非常時の持ち出し品

【※防災マップも忘れずに！】



生活日用品



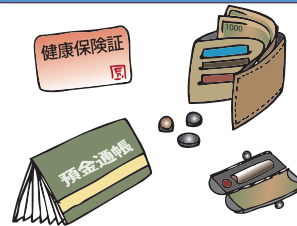
- ウェットティッシュ
- ライター・マッチ
- ビニール袋
- ラップ
- 筆記用具
- 紙コップ・紙皿
- 割り箸
- ガムテープ
- 新聞紙

飲料水・非常食品



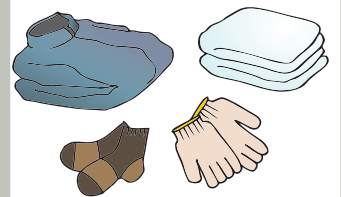
- 飲料水
- 乾パン
- 缶詰
- ビスケット
- チョコレート
- カップめん
- アルファ米

貴重品



- 現金（小銭も）
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 健康保険証
- 運転免許証

衣料品



- 衣類・下着
- タオル
- 雨具
- 軍手（厚手の手袋）

ラジオ等



- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話
- 懐中電灯
- 笛（ホイッスル）

医薬品



- ばんそうこう
- 包帯・きず薬
- 常備薬
- 服用中の薬
- 生理用品

その他

家族構成によって必要なもの
(小さな子供や介護が必要な方がいるご家族など)

- 粉ミルク・ほ乳瓶
- 紙おむつ
- 介護用品
- ペットフード

家庭内備蓄品

3日分を目安に用意しておきましょう。



- 飲料水 [9ℓ (3ℓ/人×3日分)]
- 非常食品
[缶詰 ビスケット チョコレート アルファ米 インスタント食品]
- 衣料品
[衣類 (スウェット上下、セーターなど) 下着 2～3組]

※アルファ米は、一度炊いた米を乾燥させたもので、お湯や水を注ぐだけで食べられる非常食です。

NTT災害用伝言ダイヤル

大規模な災害が発生した時の安否確認に便利です。

- 利用可能な電話 **加入電話・公衆電話・ひかり電話・携帯電話** (携帯電話などからのご利用は、各通信事業者へお問合せください。)
- 録音時間 **1 伝言あたり 30 秒**
- 伝言保存期間 **録音してから 2 日間 (48 時間)**

伝言の録音方法

171 → 1 → 市外局番からダイヤル (☐ ☐ ☐) ☐ ☐ ☐ - ☐ ☐ ☐ ☐ → 伝言を入れる

被災地の方は電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を。

伝言の再生方法

171 → 2 → 市外局番からダイヤル (☐ ☐ ☐) ☐ ☐ ☐ - ☐ ☐ ☐ ☐ → 伝言を聞く

被災地の方は電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を。

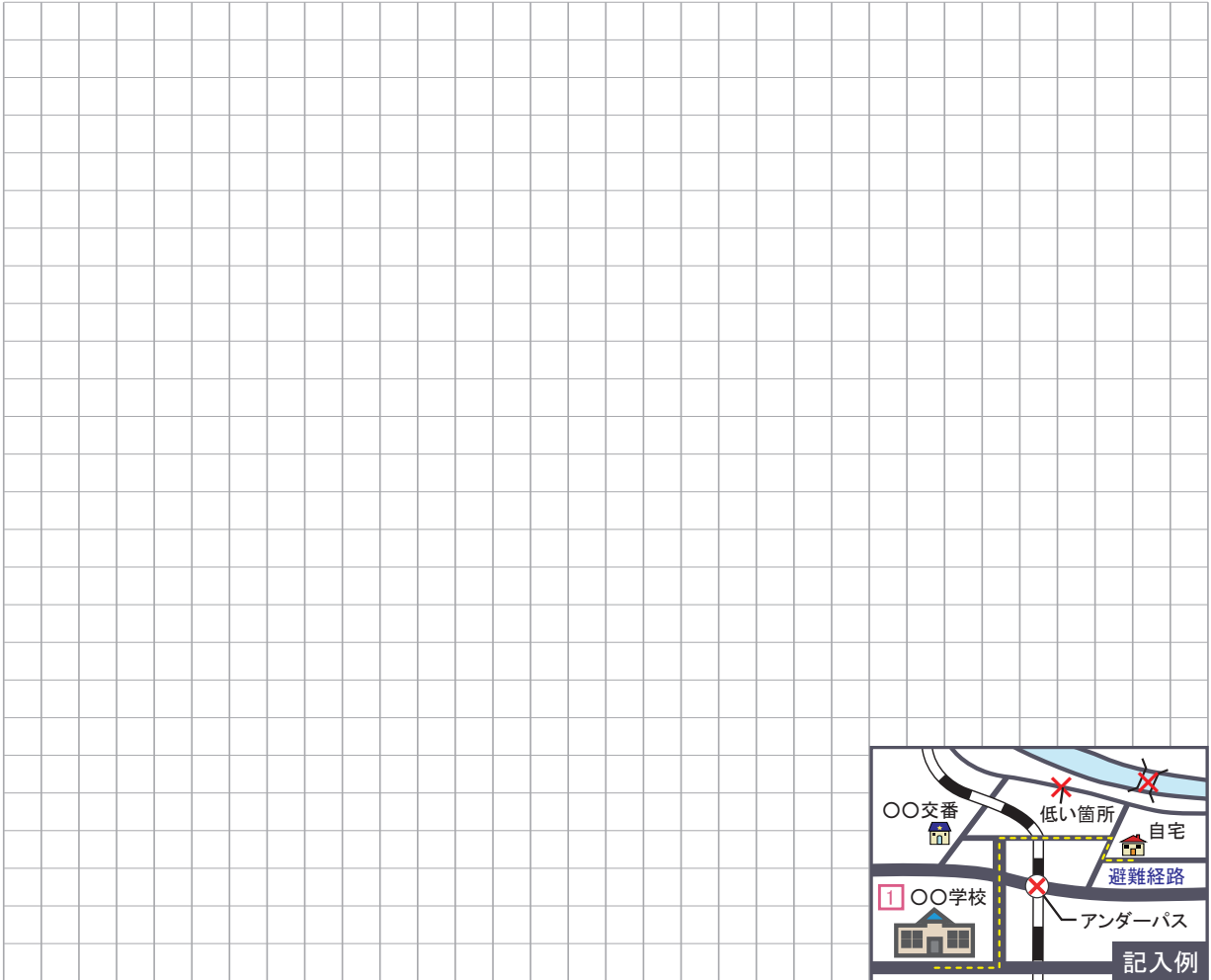
- 音声による案内が流れますので説明に従ってください
- 災害時以外でも体験できる利用日がありますので、一度ご家族や友人と一緒に利用し、災害に備えましょう (利用には通信料が必要です)

体験できる利用日 **毎月 1 日及び 15 日 / 正月三が日 (1 月 1 日～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～21 日)

※災害用伝言ダイヤルサービスの開始はテレビ・ラジオなどで通知されます。

避難地図

自宅から最寄りの避難場所までの安全な避難地図を作成しておきましょう。
また、実際に避難経路を歩いてみて、安全かどうか確認しておきましょう。



わが家の緊急連絡先

徳島市危機管理監危機管理課
〒770-8571 徳島市幸町 2 丁目 5 番地

<http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>
TEL (088) 621-5527・5528 FAX (088) 625-2820