

# <我が家の防災対策>

災害から妊婦さんや赤ちゃん、小さいお子さんを守るために日ごろからの備えが大切です。災害時に必要な生活用品は、市民一人ひとりが用意しておく必要があります。災害時は必要な物資をすぐに手に入れることが困難です。1週間分の水や食料など一般的な家庭生活に必要な物に加え、家族の状況に合わせて防災用品を準備しておきましょう。

## 備えておきたいもの

### 非常持出品

- 飲料水
- 非常食（乾パンなど）
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- ヘルメット
- ライター
- マスク
- ナイフ・缶切り・栓抜き
- ティッシュ
- タオル
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 軍手
- 下着・靴下
- 防寒具（カイロ等）
- 生理用品
- 救急箱（三角巾・包帯・ガーゼ・脱脂綿・ばんそうこう・ピンセット・消毒液等）
- 常用の薬
- お薬手帳
- 保険証・免許証・マイナンバーカード
- 小銭
- 貴重品（通帳・印鑑等）
- 筆記用具
- 熱中症対策グッズ（帽子・塩飴・冷涼グッズ等）

### 備蓄品

- 水（1人1日3L）
- 卓上コンロ等
- 食器類
- 保存の効く食料（レトルト・ドライフード・調味料・スープ類・チョコレート・アレルギー対応食等7日分）
- 鍋等調理器具
- 箸・スプーン
- ラップ・アルミホイル
- 寝袋・毛布
- 洗面用具（歯ブラシ・石けん・ドライシャンプー等）
- タオル
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- トイレットペーパー
- マスク
- 生理用品
- 古新聞
- 裁縫セット
- カイロ
- 簡易トイレ
- 予備の眼鏡や補聴器等
- ビニール袋
- ビニールシート
- はさみ
- バケツ
- タフロープ
- 粘着テープ
- 工具類
- 熱中症対策グッズ（帽子・塩飴・冷涼グッズ等）



### 妊婦

- 母子健康手帳
- 洗浄綿
- 防寒用品
- お産の近い人は・・・
- 分娩準備品
- 新生児用品

### 乳幼児

- 粉ミルク
- ミルク用の飲料水
- プラスチック哺乳瓶
- 哺乳瓶の洗浄剤
- オムツ
- おしり拭き
- 離乳食・離乳食用スプーン
- 子どもの歯ブラシ
- バスタオル・タオル・ガーゼ
- 子どもの着替え
- 子どもの靴
- おんぶひもまたは抱っこひも
- 名札
- 母子健康手帳
- こども医療費受給者証

おもちゃ

### 要介護者

- 着脱しやすい着替え
- オムツ
- 障がい者手帳
- 補助具などの予備
- 常備薬等

避難所ではマタニティホルダー（バッグ）を身につけましょう

ミルク・おむつ・おしり拭きは必ず用意してね！

## NTTの災害用伝言ダイヤル（171）

- 蓄積伝言数：電話番号あたり 1～20 伝言
- 伝言録音時間：1 伝言あたり 30 秒
- 伝言保存期間：提供終了まで
- 伝言の消去：保存期間を経過後に自動消去される

### 録音

171(ガイダンス) ⇒ 1(ガイダンス) ⇒ 自宅の電話番号入力 ⇒ 録音入力開始

### 再生

171(ガイダンス) ⇒ 2(ガイダンス) ⇒ 相手の電話番号入力 ⇒ 再生