



災害への備えチェックリスト

万が一の事態に備えて、日ごろから家族と災害時の対応について話し合い、非常時の持ち出し品や備蓄品を準備しておきましょう。

	被災して 最初の1日間 をしのぐための 非常時持ち出し品 すぐに持ち出せるように、リュックサックなどにまとめて 取り出しやすい場所に置いておきましょう	被災から 最低3日間 (可能であれば1週間) をしのぐための 備蓄品 電気・ガス・水道などのライフラインが復旧するまで 生き抜くために備蓄しておきましょう
食料	<input type="checkbox"/> 飲料水 (一人最低1ℓ) <input type="checkbox"/> 携行食	<input type="checkbox"/> 飲料水 (一人1日最低1ℓ) <input type="checkbox"/> 給水タンク、給水袋 給水車から水をもらうため <input type="checkbox"/> レトルト食品、インスタント食品 <input type="checkbox"/> アルファ化米 (長期保存可能な乾燥米飯) <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 など
調理用品		<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> カセットボンベ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> IH調理器、ポット 電気はガスや水道に比べ早く復旧する可能性あり <input type="checkbox"/> やかん、鍋 <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ <input type="checkbox"/> 割りばし、スプーン
衛生用品	<input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ガーゼ、包帯、消毒液 <input type="checkbox"/> 除菌ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 毛抜き <input type="checkbox"/> ビニール袋 <small>とげ抜き、ピンセットとして使える</small> <small>大型のものは雨具の代用にもなる</small> <input type="checkbox"/> 常備薬、お薬手帳 <input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 大型ビニール袋 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <small>雨具の代用にもなる</small> <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 常備薬 (処方薬) <input type="checkbox"/> 除菌ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石けん
日用品	<input type="checkbox"/> 万能はさみ <input type="checkbox"/> ライター、ろうそく <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ <input type="checkbox"/> 電池式などのラジオ <small>伝言メモを書いて貼る</small> <input type="checkbox"/> 懐中電灯、乾電池 <input type="checkbox"/> 筆記用具、油性マジック <input type="checkbox"/> ロープ、軍手 <small>避難はしごの代用として</small> <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 眼鏡、補聴器 <input type="checkbox"/> 着替え <small>避難先のスペース確保として</small> <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 警笛	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 電池式照明器具、乾電池
防寒用品	<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット (軽量素材の防寒シート) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 雨具、防寒具	<input type="checkbox"/> 電池点火式ストーブ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ガソリン携行缶 (灯油) <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 雨具
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 <small>公衆電話用に10円玉も</small> <input type="checkbox"/> 車や家のスペアキー <input type="checkbox"/> 運転免許証、健康保険証	
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 <small>傷の手当て等の代用にもなる</small>	<input type="checkbox"/> 生理用品 <small>傷の手当て等の代用にもなる</small> <input type="checkbox"/> おりものシート <small>下着の代用にもなる</small>
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルクまたは液体ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ、お尻拭き <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 粉ミルクまたは液体ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ、お尻拭き <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 抱っこひも <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶
高齢者	<input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ <input type="checkbox"/> 看護用品	<input type="checkbox"/> おかゆなどのやわらかい食品 <input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 <input type="checkbox"/> 看護用品
ペット	<input type="checkbox"/> ペットフード <input type="checkbox"/> トイレシート	<input type="checkbox"/> ペットフード <input type="checkbox"/> トイレシート



災害への備えチェックリスト

デマ情報に注意!!

災害時には、インターネットやSNSなどで正確ではない情報、いわゆる「デマ情報」が広がる場合があります。気象庁や市が発信する地震情報や津波警報、避難情報などの正確な情報は次の方法で入手することができます。誤った情報に惑わされないように確認しておきましょう。



テレビ・ラジオ

最も早く情報を得ることができます。大きな災害が発生したときは、コミュニティラジオ「FMおたる (76.3MHz)」から市が直接放送します。

Yahoo! 防災速報

アプリをダウンロードしている端末を経由して市が配信します。

緊急速報メール

受信可能な携帯端末に、ドコモ・au・ソフトバンクモバイル・楽天モバイルが配信します。

登録制メール

事前に登録されたメールアドレスに市が配信します。

防災行政無線

(屋外スピーカー放送)

津波からの速やかな避難が必要な沿岸地域に設置している屋外スピーカー (屋外拡声子局) から市が放送します。自動応答装置 (☎ 27-1199) からも聞くことができます。