



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	☐ 飲料水 (一人最低1ℓ) ☐ 携行食	☐ 飲料水 (一人1日最低1ℓ) ☐ 給水タンク、給水袋 給水車から水をもらうため ☐ レトルト食品、インスタント食品 ☐ アルファ化米 (長期保存可能な乾燥米飯) ☐ 缶詰 ☐ 栄養補助食品 など
調理用品		☐ カセットコンロ ☐ ナイフ ☐ カセットボンベ ☐ 缶切り ☐ 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 ☐ ラップ、アルミホイル ☐ やかん、鍋 ☐ 紙皿、紙コップ ☐ 割りばし、スプーン
衛生用品	☐ 体温計 ☐ ばんそうこう ☐ 簡易トイレ ☐ タオル ☐ マスク ☐ トイレットペーパー ☐ ガーゼ、包帯、消毒液 ☐ 除菌ウエットティッシュ ☐ 毛抜き ☐ ビニール袋 大型のものは雨具の代用にもなる ☐ とげ抜き、ピンセットとして使える ☐ アルコール消毒液 ☐ 常備薬、お薬手帳	☐ 体温計 ☐ 大型ビニール袋 雨具の代用にもなる ☐ 簡易トイレ ☐ タオル ☐ マスク ☐ トイレットペーパー ☐ ティッシュペーパー ☐ 常備薬 (処方薬) ☐ 除菌ウエットティッシュ ☐ 水のいらないシャンプー ☐ 歯ブラシ ☐ 石けん
日用品	☐ 万能はさみ ☐ ライター、ろうそく ☐ モバイルバッテリー ☐ 布製ガムテープ 伝言メモを書いて貼る ☐ 電池式などのラジオ ☐ 筆記用具、油性マジック ☐ 懐中電灯、乾電池 ☐ レジャーシート ☐ ロープ、軍手 避難はしごの代用として ☐ 避難先のスペース確保として ☐ 眼鏡、補聴器 ☐ 着替え ☐ 運動靴 ☐ ヘルメット ☐ 警笛	☐ 携帯電話の充電器 ☐ お薬手帳 ☐ 電池式照明器具、乾電池
防寒用品	☐ サバイバルブランケット (軽量素材の防寒シート) ☐ 使い捨てカイロ ☐ 雨具、防寒具	☐ 電池点火式ストーブ ☐ 使い捨てカイロ ☐ ガソリン携行缶 (灯油) ☐ 毛布 ☐ 雨具
貴重品	☐ 現金 公衆電話用に10円玉も ☐ 車や家のスペアキー ☐ 運転免許証、健康保険証	
女性	☐ 生理用品 傷の手当て等の代用にもなる	☐ 生理用品 傷の手当て等の代用にもなる ☐ おりものシート 下着の代用にもなる
乳幼児	☐ 粉ミルクまたは液体ミルク ☐ 紙おむつ、お尻拭き ☐ 離乳食 ☐ 使い捨て哺乳瓶	☐ 粉ミルクまたは液体ミルク ☐ 紙おむつ、お尻拭き ☐ 離乳食 ☐ 抱っこひも ☐ 使い捨て哺乳瓶
高齢者	☐ 大人用紙おむつ ☐ 看護用品	☐ おかゆなどのやわらかい食品 ☐ 大人用紙おむつ ☐ 入れ歯洗浄剤 ☐ 看護用品
ペット	☐ ペットフード ☐ トイレシート	☐ ペットフード ☐ 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。