

災害時に備えて

今できること

～私の命を守るために～



災害は、いつ・どんな時に起こるかわかりません。

被害を最小限に抑えるためには、日ごろの準備が大切となります。

家族そろって防災について話し合い、災害から身を守りましょう！

<災害情報の入手方法>

高梁いんふお



iPhone



Android

高梁市ホームページ



おかやま防災ポータル



その他

- テレビ・ラジオ ○防災メール・防災ラジオ
- 近所の人 ○民生委員 ○福祉委員 ○消防団 など

【非常持ち出し品（避難時に持ち出すもの）】

貴重品

- 現金(小銭を含む)
- 車や家の予備鍵
- 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号等
- 健康保険証
- 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 健康手帳(母子・高齢者・お薬)

情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図(ポケット地図でも可)
- 筆記用具

あったら便利品

- 毛布
 - 使い捨てカイロ
 - ビニール袋
 - ロープ
 - アルミ製保温シート
 - 軍手または皮手袋
 - 万能ナイフ
 - 笛やブザー
 - スリッパ
 - ラップ
 - 給水袋
 - ガムテープ
 - 延長コード
 - 簡易トイレ
 - ハサミ
 - 懐中電灯
- (音で居場所を知らせるもの) (予備電池を含む)
- 雨具(長靴、レインコート)
 - 防災ずきんまたはヘルメット
 - マッチまたはライター

生活必需品

- 非常食(3日分以上)
- 飲料水(3日分以上)
- 着替え(上着・下着・靴下)

【衛生用品】

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- マスク
- 除菌ウエットティッシュ
- 歯みがきセット
- ティッシュペーパー

※ここから下はあてはまる人のみ

【女性用品】

- 生理用品(ナプキン、サニタリーショーツなど)
- 鏡、ブラシ、化粧品
- その他()

【高齢者用品】

- 健康手帳
- 予備メガネ
- 看護用品
- おむつ・パット・紙パンツ
- 持病薬
- その他()

【子供用品】 ※お子さんの年齢にあわせて用意しましょう。

- 母子手帳
- おもちゃ
- 子供用着替え
- スプーン
- バスタオル
- ガーゼ
- 粉ミルク
- 離乳食
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おしりふき
- 洗浄綿
- ベビーカー
- 抱っこヒモ
- その他()

その他（記入してみよう！）

-
-
-
-
-

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください



【備蓄品（家に置いておくもの）】

★必要なものに○をつけましょう！



1週間分は必要ね！

【水、食料品】

- ・飲料水(1人1日あたり3ℓ×7日分)
- ・食料

【缶詰(肉・魚・果物・豆など)、加熱なしで食べられる食品(かまぼこ、チーズなど)、レトルト食品、アルファ化米など常温で日持ちし、調理不要のものを中心に家族7日分を目安にしましょう】
※離乳食・アレルギー対応食は多めに用意しましょう。

- ・紙コップ、紙皿
- ・給水用タンクまたは給水袋

【調理補助品】

- ・ラップ
- ・ポリ袋(パッククッキング用)
- ・カセットコンロ、カセットボンベ
- ・マルチツール(缶切り、万能ナイフなど)

【清潔品】

- ・簡易トイレ
- ・ティッシュペーパー
- ・除菌ウエットティッシュ
- ・トイレットペーパー
- ・ビニール袋、ごみ袋
- ・マスク

【薬・救急用品】

- ・常備薬
- ・市販薬
- ・救急セット(絆創膏、ガーゼ、消毒薬、体温計、手指消毒用ジェル、湿布、冷却シートなど)

【情報確認手段】

- ・携帯電話の予備バッテリー
- ・携帯ラジオ

【その他】

非常持ち出し品リストの便利品・生活必需品を参考に用意しましょう！

備蓄品も賞味期限があるから
定期的に見直しが必要じゃのお



★その他（記入してみよう！）

- ・
- ・
- ・
- ・

どこへ避難する？



水害のとき

①

②

③

土砂災害のとき

①

②

③

地震のとき

①

②

③

【避難時のポイント】

- 最寄りの避難所を知っておきましょう。また避難場所は身近な人と話し合っておきましょう。
- 安全にすばやく避難できるように、前もって避難経路を確認しておきましょう。
- 荷物は最小限の非常持ち出し品にしましょう。
- 避難する前に火の元を確認しましょう。(ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーも落とす)
- できるだけ一人で行動せず、家族や近所の人と一緒に避難しましょう。
- 避難するときは、狭い道、塀や自動販売機のそば、川べりなどは避けましょう。
- 子ども、障がい者、高齢者がいる世帯は早めの避難を心がけ、避難時にははぐれないようにしましょう。
- 夜間の避難は大変危険です。なるべく明るいうちに行動しましょう。
- 避難が危険な時は家に待機することも有効です。
(2階へ避難することや山側の部屋は避けるなど)



【緊急連絡先】

- 家族 (① ② ③)
- 病院・主治医 (病院 先生)
- 担当ケアマネ ()
- 近所の人 ()
- その他の連絡先 ()

家族や親せきなどに連絡する場合、
ルート(連絡先)を確認しておきましょう！

作成：高梁市保健師会
事務局：高梁市役所 健康づくり課
問い合わせ：21-0267、21-0228