

いざという時のために！非常用品準備リスト



大きな地震の後は、水道やガスなどライフラインが使えなくなる事があります。家族構成に合わせて必要な物を事前に準備しておく事が大切です。実際に揃えてみて、どのくらいの量になるかも確認しておきましょう。

●非常持ち出し品

いざ避難する際、さっと持ち出すもの

- 貴重品類**
 - 小銭・テレホンカード
 - 預金通帳 印鑑
 - 健康保険証・免許証など(複写)
- 避難用具**
 - 懐中電灯 携帯ラジオ
 - 予備の乾電池
- 生活用品**
 - タオル 缶切り
 - ビニール袋 携帯用トイレ
 - ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- 救急用具**
 - 処方箋控え・お薬手帳(複写)
 - 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
 - 生理用品
- 非常食品**
 - 乾パン・缶詰 栄養補助食品
 - 飲料水
- 衣類等**
 - 下着・靴下 長袖・長ズボン
 - 雨具

●備蓄品

救援物資が届くまでの間の生活必需品

- 食料品**
 - レトルト食品(ご飯・おかゆなど)
 - インスタントラーメン・カップみそ汁
 - 飲料水
- 生活用品**
 - 給水用ポリタンク
 - カセットコンロ ラップフィルム
 - 紙皿・紙コップ・割り箸
 - 簡易トイレ
 - 水不要のシャンプー
 - 工具セット 長靴

日頃から必要なものを考えて用意して欲しいモン!



いざという時みんなできるかな？

地震の学習ノート



©2010
熊本県くまモン

地震発生!まずは**3つの安全行動**を
その場で行いましょう!



自分の身を守る安全行動とは!

頭を守ることを基本行動とし、屋外などでは落下物、塀の倒壊、がけ崩れなどの危険な場所から安全な場所に避難するものです。

熊本県防災情報メール サービスに登録して、 災害に備えよう!

県内の気象警報や地震・津波情報などが、携帯電話に直ちにメール配信されるサービスです。

●登録手続きはこちらから

<http://www.anshin.pref.kumamoto.jp/>

熊本県防災情報メール

検索



右のQRコードを読み取って携帯電話からカンタン登録!

どこでも、誰にでも!手軽にできる“地震の”防災訓練!

熊本シェイクアウト訓練

みんなで参加しよう!

シェイクアウト訓練とは、職場や家庭など、
その場でできる“1分間”の訓練です!

11月5日(水) 10:15~10:30の間に、RKKラジオと熊本県防災情報メールサービスを使って訓練の開始をお知らせします。

実施
日時

平成26年

11月5日 水 10:15~10:30

【お問い合わせ】熊本県危機管理防災課 防災企画班

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6-18-1 TEL.096-333-2811 FAX.096-383-1503

地震に備えて事前の備え

地震発生時に出来ることは限られているので平常時の備えが必要です。

家や職場、周囲の危険度チェック

- 出入口や通路、非常扉等の前には物を置かない(逃げ道の確保)
- 寝室には倒れそうな家具を置かない
- ロッカーや棚の上に物を置かない



家具の転倒・落下の防止対策

- 転倒防止用のグッズを利用する(金具・突っ張り棒・マット等)
- 置き方や向きを工夫する
- 収納方法を工夫する
- 照明器具を補強する



家の内外を補強する

- 耐震診断を受ける
- プロパンガスはチェーンで固定する
- 窓ガラスが割れた場合の飛散防止措置



地域の危険個所のチェック・避難所や避難経路の確認

- 市町村が作成しているハザードマップなどを確認し、最寄りの避難所や自宅周辺の危険個所を確認しておく



家族との連絡方法や集合場所を決めておきましょう

- 電話会社では、災害時に通話を制限するかわりに音声や文字による伝言サービスを開設します。利用方法や活用できる内容を事前に確認しておくこと、いざというときにすぐに役立ちます。

NTTの災害用伝言ダイヤル ※音声ガイダンスに従い、落ち着いて利用しましょう。

〈伝言の録音方法〉 ☎ 171 ▶ 1 ▶ 被災地の電話番号(市外局番から) ▶ 伝言を吹き込む

〈伝言の再生方法〉 ☎ 171 ▶ 2 ▶ 被災地の電話番号(市外局番から) ▶ 伝言を聞く

- 自宅が被災し、家族と連絡が取れない場合のことを想定して、家族で話し合って事前に集合場所を決めておきましょう。その際、1か所ではなく複数の集合場所を決めておきましょう。

	第1集合場所	第2集合場所	第3集合場所
名称			
備考			

地震発生!その時あなたは?

屋外にいる場合

- ブロック塀や門柱、電柱など倒壊の危険があるものから離れる。
- 落下物等から手荷物や両手で頭を守る。



人が多い施設等にいる場合

- 姿勢を低くして、落下物等から手荷物や両手で頭を守る。
- 慌てて出口に向かわず、落ち着いて係員の指示にしたがう。



車の運転中

- 急ブレーキはかけずに、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止する。
- 車を離れる時は、カギを付けたままにして、ドアロックはしない。



スーパー・デパート等にいる場合

- 商品や陳列棚など、落下や転倒の危険があるものから離れる。
- 落下物等から、買い物かごや手荷物、両手で頭を守る。



学校にいる場合

- すぐに机の下にもぐって揺れがおさまるのを待つ。
- あわてずに先生などの指示にしたがう。



自宅にいる場合

- テーブルなどの下に隠れ、揺れがおさまるのを待つ。
- 揺れがおさまってから台所で調理中であれば、まず火を消す。



地震発生時に注意すること

- まず身の安全を確保する(3つの安全行動)
- 出入口を確保し、慌てて外に飛び出さない(揺れがおさまったら火の始末をする)
- ブロック塀等の倒れやすいものから近づかない
- 徒歩で避難する(車では避難しない)
- 怪我人はみんなで助ける