

いざというときに困らないために

－家族を守る！災害への備え－

1. 災害に備えよう

地震・台風・豪雨など、いつ起きるかわからない災害時には、水や食料が手に入らない状況が数日続くことがあります。自分や家族を守るために、最低3日分程度は備えをしておきましょう。

< 備蓄用品等の例 > ※家庭によっては下記の物品以外にも必要な物があります。

貴重品	飲料水・食料品	
☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 預金通帳 ☐ 運転免許証 ☐ マイナンバーカード	☐ 飲料水（一人一日当たり3リットルが目安） ☐ 缶詰やレトルトのおかず ☐ アルファ米 ☐ レトルトのごはん ☐ ドライフーズ	
☐ インスタント食品 ☐ お菓子 ☐ 乳児用ミルク		
照明・情報端末など	応急医薬品	
☐ 懐中電灯 ☐ ランタン ☐ ラジオ ☐ 充電器 ☐ 電池 ☐ ソーラーパネル付 モバイルバッテリー	☐ ばんそうこう ☐ 傷薬 ☐ 常備薬（鎮痛剤など） ☐ 処方薬（持病のある方） ☐ マスク ☐ 手指消毒液 ☐ 体温計	
衣類	生活用品	その他
☐ 下着 ☐ 防寒着 ☐ 靴下	☐ 洗面用具・化粧品 ☐ タオル ☐ ウェットティッシュ ☐ ビニール袋 ☐ 生理用品	☐ おむつ ☐ 携帯トイレ
		☐ 卓上コンロ （予備のガスボンベ） ☐ ホイッスル笛

2. 災害時に活用できる連絡方法を確認しよう

災害時には安否確認や問い合わせなどの電話が急増し、電話がつながりにくい状況が続くときがあります。そのようなときに、次の方法により伝言や安否情報を家族などに知らせることができます。

連絡方法	内容	操作手順
NTT 災害用伝言ダイヤル (171)	伝言を録音したり、相手方の伝言を再生することができます。	①電話で「171」をダイヤル ②被災地の方の電話番号を入力 ③伝言の録音・再生
NTT 災害用伝言板 (Web 171)	文字情報で安否情報の登録、確認ができます。	①インターネットから 「災害用伝言板 (web171)」にアクセス ②文字情報で安否情報を登録・確認

※体験利用提供日：毎月1日及び15日、1月1日～1月3日、1月15日～1月21日、8月30日～9月5日

3. 個別避難計画をご存じですか？

災害が発生したときに、避難に支援が必要な方がいつ・誰と・どこへ・どのように避難するかを決めておく個別の避難計画があります。日頃から準備しておくことで、災害時に慌てず避難の遅れによる危険を減らすことができます。家族や近所の方などと災害時の避難について考えてみませんか？

計画作成対象者（自宅にお住まいの方）	相談先
【高齢者の方】 ○要介護認定3～5を受けている方	担当ケアマネジャーにご相談ください。
【障がいのある方】 ○身体障害者手帳1級～2級を所持する方 ○知的障がい者でA判定の療育手帳を所持する方 ○精神障害者保健福祉手帳1級を所持する方	担当相談支援専門員にご相談ください。 担当がいらない方は障がい者福祉課までご相談ください。

※詳しくは、広報ますだ10月号「～防災について考えよう～ Vol.2」をご覧ください。

【問い合わせ先】 防災全般に関すること……………市危機管理課 ☎ 31-0601 FAX 23-5001
 個別避難計画に関すること…市高齢者福祉課 ☎ 31-0235 FAX 24-0181
 市障がい者福祉課 ☎ 31-0251 FAX 31-8120