

# 我が家の防災マニュアルをつくろう

いつ、どこで起こるか分からない災害。事前の備えはとても大切です。

必要なものは、子どもの年齢等によって、各家庭で違います。

我が家には何が必要か？家族で話し合い、オリジナルの防災マニュアルをつくりましょう。

## 普段のお出かけバッグに入れるもの

- 母子手帳 ● 保険証 ● 身分証明書
- 現金(小銭) ● 絆創膏 ● ビニール袋
- タオル ● 笛またはブザー ● 地図

### 赤ちゃんがいる場合

- 離乳食 ● おやつ ● 粉ミルク
- 哺乳瓶 ● おもちゃ
- 紙オムツ ● おしりふき



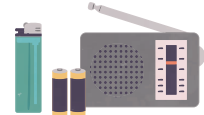
## お家に備えておくもの

- 3日分の非常食と水  
(1人1日3リットルが目安)
- カセットコンロ
- ポリタンク(水を持ち運ぶ用)
- トイレットペーパー ● ラップ
- 携帯用トイレ



## 防災リュックに入れるもの

- 水 ● 調理不要な食品 ● 着替え
- バスタオル ● ウェットティッシュ
- 軍手 ● 防災ヘルメット(頭巾)
- 給水袋 ● 携帯ラジオ
- 懐中電灯 ● 予備電池
- 携帯(スマートフォン)充電器
- マッチ、ライター、ろうそく
- 眼鏡、コンタクトレンズ
- 歯ブラシ(マウスウォッシュ)
- 救急セット(消毒液、包帯等)
- 常備薬、持病薬
- マスク



## 避難等

家の近くの避難所・避難場所を知っていますか？  
事前に確かめ、家族の集合場所を決めておきましょう。

指定一般避難所(どなたでも避難できます)

指定福祉避難所(要配慮者を受入)

避難場所(一時的に身を寄せる場所)

## 災害用伝言ダイヤル(171)



## 災害用伝言板(web171)

インターネット上で安否等の情報をテキストで登録・確認ができます。

[災害用伝言板\(web171\)▶](#)



## 連絡先

家族、親戚、勤務先  
保育園、幼稚園、学校など

---

---