



あなたに必要な備えを☑️チェック！ 災害時の備え



非常持ち出し品 (一例)

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出すものです。
持って運べるだけの必要最低限にし、リュックサックなど両手が使える袋に入れましょう。

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマートフォン (携帯電話) | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ (予備の眼鏡) | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー (電池タイプ) | <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 | <input type="checkbox"/> 貴重品 (現金 (小銭含む)、印鑑、通帳、
マイナ保険証・資格確認書、免許証など) |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (ヘッドライト) | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | その他自分の生活に欠かせないもの |
| <input type="checkbox"/> 電池式ラジオ | <input type="checkbox"/> マスク・消毒液 | |
| <input type="checkbox"/> 薬 (常備薬、服薬中の薬) | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨きシート | |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 体温計 | |
| <input type="checkbox"/> 非常食・水 | <input type="checkbox"/> 上履き (スリッパ、靴下など) | |

非常備蓄品 (一例)

非常備蓄品は、災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。
最低3日間分、できれば1週間分以上の備蓄をしておきましょう。

- | | | | | |
|--|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水、生活用水 | <input type="checkbox"/> 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 簡易食器 | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 非常用給水袋 | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> なべ | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 工具類 (ロープ・バールなど) |
| <input type="checkbox"/> 非常食 (アルファ化米、レトルト食品など) | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> やかん | <input type="checkbox"/> バケツ | <input type="checkbox"/> 布ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 携帯コンロ、ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 予備電池 | その他自分の生活に欠かせないもの | | |
| <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル | <input type="checkbox"/> 生理用品 | | | |

ローリングストック法



「非常時には非常食を」と思ってないですか？非常時に食べるものは必ずしも非常食ではなく、日常食べているもので足りません。

例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品など、普段の買い物のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。

地震や風水害、津波等の災害によって避難場所が異なります。

どんな時、どこに行くかを決めておきましょう！家の周りやよく行く場所の災害リスクをハザードマップで確認しましょう！



堺市e地図帳 (ハザードマップ)

山折り

山折り

山折り

切り取り



ぼうさい 防災 パーソナル カード

さくせいび ねん がつ にち
カード作成日 年 月 日



さかいしほうさい
堺市防災マップ
さかいくぼん
(堺区版)



おおさかぼうさい
大阪防災アプリ

に ばしよ れい つ なみ こうえん おおあめ しょうがっこう
逃げる場所 (例: 津波のとき●●公園 大雨のとき▲▲小学校)

のとき

のとき

あつ ばしよ れい つ なみ しょうがっこう おおあめ しょうがっこう
集まる場所 (例: 津波のとき●●小学校 大雨のとき▲▲小学校)

のとき

のとき

サカエル&みそさかいと一緒に作ろう!

防災パーソナルカード



防災パーソナルカードって?

災害は突然起こります。家族と一緒にいる時とは限りません。防災パーソナルカードは、いざという時に備えて、名前や連絡先、避難場所などをまとめておくカードです。家族と話し合っ、カードを1人1枚作成し、いつも持ち歩きましょう。

こんな時に役立ちます!

自分のことをうまく伝えられない子どもや持病がある方、ケガなどで意識を無くした大人など、誰もが防災パーソナルカードを持ち歩くことで、災害時に必要な情報を周囲に伝えることができ、家族を見つけやすくなったり、避難所で必要なサポートを受けやすくなります。



作り方

①家族と話し合っ必要な項目を記入しましょう。



ポイント

1年に1回は記入した内容を見直しましょう

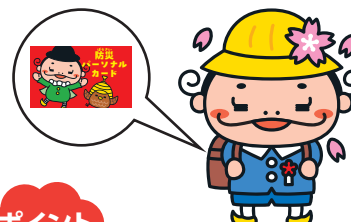
②ミシン目で切り取っ、3つに折ります。



ポイント

カードケースや透明テープで中が見えないようにしましょう

③かばんや財布に入れて持ち歩きましょう!



ポイント

個人情報を書いてあるので紛失に気を付けましょう。

裏面で防災グッズの備えをチェックしよう



発行：堺区自治推進課
堺区南瓦町3-1
電話 072-228-7082
FAX 072-228-7844



切り取り
谷折り

谷折り

谷折り

たいせつ ひと
大切な人からの
メッセージ

あなたのこと

ふりがな なまえ 名前				
せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年	がつ 月	にち 日	けつえきがた 血液型
じゅうしょ 住所				
しよくば 職場・ 学校				

家族・親戚などの連絡先

かぞく しめい 氏名	しんせき かんけい 関係	れんらくさき れんらくさき 連絡先

あなたの体のこと

アレルギー・ びょうき 病気など	
しやう くすり 使用している薬	
かかりつけ医	
はいりよ ひつよう 配慮が必要なこと・ き 気をつけてほしい こと	