

③ 非常持ち出し品の準備・点検をしよう

「非常持ち出し品」は、状況に合わせた準備をしましょう。

■ 一次持ち出し品

避難するとき最初に持ち出すもの。リュックやバックに入れて準備しておきましょう。

■ 二次持ち出し品

災害復旧までの数日間を自活するためのもの。最低3日分の用意をしましょう。



たくさん用意して重くなりすぎないように。男性15キロ、女性10キロ程度。



普段から意識できること 家庭内流通備蓄

東日本大震災の被災地では、流通ルートが寸断されたため、新たな食料の調達が難しく、店頭からはたちまち品物はなくなり救援物資も2週間経ってもまったく足りない状況でした。普段から長期保存できる食料品の買い置きを増やして、使った分だけ補充する「家庭内流通備蓄」を意識しましょう。

④ 情報を集める方法を 知っておこう

■ NNT災害用伝言ダイヤルを体験しましょう

大災害発生時、電話が繋がりにくい状況が続く場合は、NNTにより『災害用伝言ダイヤル』が開設されます。離れた場所にいる人の間で伝言の録音・再生ができる「声の伝言板（安否確認）」です。毎月1・15日など、体験利用ができる日があるので体験してみましょう。



災害用伝言
ダイヤルセンター

171

『171』をダイヤルし、利用ガイダンスに従って録音・再生をしてください。

録音

再生

再生

録音



災害時は伝言ダイヤルを利用することを、遠くにいる家族や親族とも確認しておきましょう。

- 市のメール配信サービス『安心ひろめる』を登録しましょう
登録すると、市のさまざまな情報がメールで送られてきます。
- ① 気象情報
気象・地震・津波情報
- ② 緊急・重要情報
火災・防災無線情報など
- ③ 生活情報
- ④ イベント・講座情報

【登録方法】

① samagori@entry.mail.dpt.jpへ空メールを送信。右のQRコードも利用できます。



■ 防災ラジオの点検をしましょう
正午と午後5時のチャイムは防災ラジオの試験放送の役割を担っています。チャイムは聞こえていますか？