

1 章

私の防災対策

災害による被害を少なくするには、事前の準備が大切です。

まずは自分が準備することを確認しましょう。

不明な点はこの冊子を参考にして下さい。

【情報を得る準備】

災害時に情報を提供してくれる人を確認しましょう

- 土浦市安心・安全情報メール [→ p.4] に登録しましたか？

はい・いいえ

- 災害時の情報を知らせてくれる人を確認しておきましょう。

	氏名	連絡先	緊急時連絡方法 ○印を
地区長 (自治会長)		電話	電話・メール・ 訪問・FAX・ [その他]
自主防災会 会長		電話	電話・メール・ 訪問・FAX・ [その他]
民生委員		電話	電話・メール・ 訪問・FAX・ [その他]
近所の人		電話	電話・メール・ 訪問・FAX・ [その他]

【状況を伝える準備】

家族との連絡方法を決めましょう ⇒ p.7

- NTT 災害伝言ダイヤル 171
 携帯電話 災害用伝言板
 その他 []

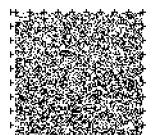
練習はしましたか？

はい・いいえ

【状況を伝える準備】

災害時緊急カード(⇒巻末)に記入しましょう

- 連絡先や保険証番号など必要事項は書けましたか？ はい・いいえ
 どのような支援が必要かをわかりやすく書けましたか？ はい・いいえ



【避難する準備】 非常持ち出し品を準備しましょう ⇒ p.5, p.10～p.15

[いつも持っているもの]

- 常用している薬
- 災害時緊急カード
- 笛

[非常時に持ち出すもの]

<必ず用意するもの>

- 食料品・乾パン・ビスケット・かんづめなどの非常食
- 飲料水（ペットボトル） 下着
- タオル 雨具
- 軍手（厚手の手袋） 使い捨てカイロ
- 少しの現金 預金通帳番号控え
- 健康保険証コピー 障害者手帳コピー
- 携帯ラジオ（予備の電池も） 携帯電話用充電器（予備の電池も）
- 懐中電灯 ヘルメット、防災ずきん
- ウェットティッシュ 筆記用具
- マッチ、ろうそく（水にぬれないようにビニールでくるむ）
- 常備薬（市販薬）
- 薬の処方箋の明細か薬局からの投薬説明文（常用薬がある時）



<その他> 障害の種類によって用意するものが異なります。

3章（p. 10～p. 15）を参考に必要なものを書き入れましょう。

-
-
-

【避難する準備】 一時避難場所を確認しましょう ⇒ p.6, p.24, p.25

名称 _____ 小学校・中学校・高等学校

【安全の準備】 家の安全対策をしましょう ⇒ p.6

- 家具の固定は終わりましたか？ はい・いいえ
- ガラスフィルムは貼りましたか？ はい・いいえ
- 高い場所に重いもの、われものは置いていませんか？ はい・いいえ

家族や身近な人と相談してみましょう。

困った時は、土浦市社会福祉協議会 に相談して下さい。

〔電話 029-821-5995〕〔FAX 029-824-4118〕

