

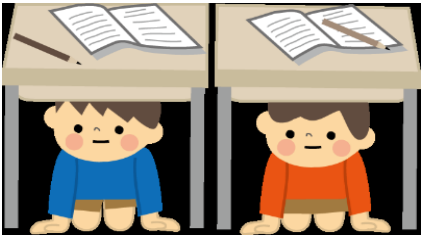

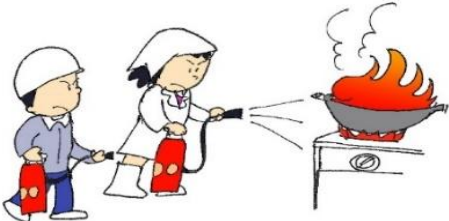


# Disaster Prevention Guide

We are responsible for our own safety!

[ 英語 ] (English)  
--Japanese version follows after this--

Let's prepare for large-scale disasters such as major earthquakes, river flooding, and landslides.

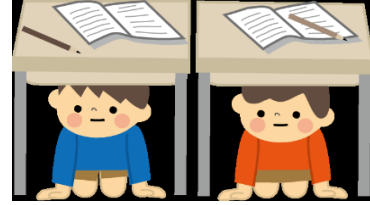
## Table of Contents

No.	Contents	See these respective illustration pages
A	Safety measures	
B	Things to prepare for emergencies	
C	Fire prevention	
D	Daily inspections at home	
E	Family communication network	



## Disaster Prevention Guide A:

### Safety measures



1. Protect your own safety first.

During an earthquake, hide your body under a desk or table.

2. Turn off the gas to prevent a fire.
3. If a fire breaks out, shout loudly and ask for help from your neighbors.
4. Do not rush outside during an earthquake.

There may be danger looming in front of your house.

5. Evacuate from dangerous places (narrow alleys, between concrete walls, under cliffs or near river banks).
6. When evacuating, avoid using cars and keep luggage to a minimum.
7. Follow the instructions of Nagareyama City, local residents' associations, and TV and radio broadcasts.

Nagareyama City Disaster Prevention Administrative Radio will be broadcast from outdoor loud speakers throughout the city.

Listen carefully and take action. Pay particular attention to evacuation advisory and order.

You can also sign up to receive Nagareyama City safety and security notification emails.

8. If you need more information you want to know, try to ask someone (preferably Japanese people) also.
9. Act calmly and do not panic.



## Disaster Prevention Guide B:

### Things to prepare for emergencies



There are a lot of items you want to take with you in an emergency. However, if a disaster occurs when a housewife is home alone, it is difficult to take everything out.

The first thing to do is to evacuate lightly.

Under the situation, the following examples are introduced here as to items to be carried out, divided into primary and secondary categories.

"Primary Emergency Supplies" are the minimum necessary supplies that should be taken out immediately during an evacuation, and are intended to last for the first day of a disaster or emergency.

"Secondary Emergency Supplies" are the items that you may need to bring to an evacuation shelter or to live in your home for a certain period once the disaster has settled down after evacuation, and you can return to your home once you are sure it is safe. In the event of a major disaster, this is a reserve for a few days (about 3 days) until relief supplies arrive.

The lists of "Primary Emergency Supplies" and "Secondary Emergency Supplies" are both based on quantities enough for two adults. However, some shelters for evacuees may be stocked with drinking water, some food, blankets, first aid kits, powdered milk, etc. In other case, you may have a baby or an elderly person who needs care. In these cases, depending on your family structure, you need to change the content of the items to be carried out.

Consult the list with your family to keep the weight of "Primary Emergency Supplies" under 8-10kg so that even a physically weaker person such as woman and child can carry them, and the weight of "Secondary Emergency Supplies" under 15-20kg. It is recommended that you prepare "Primary Emergency Supplies" for emergency carry-out in a small backpack and "Secondary Emergency Supplies" in a medium-sized backpack. Also, every six months, check the expiration date of food and replace dry batteries!

The following list of items to take out is an example for two adults. The contents may need to be changed depending on family composition, area of residence, type of disaster, and season. It is best to discuss and decide the contents with your family in advance.

We have put a blank column "Our Home" in the list. Let's list the quantities here.





13	Face-wash towel	2		One small soap if needed.
14	Kitchen plastic bag (medium size)	30		
15	Paper towel	10		And a few pocket tissues.
17	Moist towelette	1		Useful when the water supply is cut off.
18	Disposable toothbrushes	2		Convenient with toothpaste.
19	Splittable (wood) chopsticks	4		
20	Spare batteries	Several		Items that match the electronics to be carried out.
21	Utility knife	1		Or a survival knife.
22	Plastic jacket	2		Can also be used as a simple winter gear.
23	10-yen coin / 100-yen coin	1,000 yen worth		Public telephone (card type) cannot be used during power outage.
24	Cellophane tape	1		For attaching message memos and emergency procedure.
25	Oil-based marker pen	1		For contact memo, name entry, etc.
26	Writing utensils (memo, ballpoint pen)	1		For writing down important information.
27	Pocketable notebook	1		Fill in Nos. of health insurance book, bankbook, pension book, passport, and family contact-information (those which can be reissued).
28	Disposable pants (for men and women)	Several		Paper and other materials are commercially available.
29	Sanitary items, milk, diapers	Appropriate quantity		Depends on family Structure.
30	Disposable body warmer	4		For winter use.

In addition to the above, don't forget your wallet, credit cards), cell phone, charger (or mobile battery), driver's license, passport and alien registration card, house keys, travel cosmetics, glasses, etc. Also, when evacuating, wear safe footwear with low heels.



## Example of a list of "Secondary Emergency Supplies"

The following contents will be within approximately 20 kg. The contents and quantity will vary depending on your family composition, the availability of water and gas, and whether you are staying at a shelter or at home.

Discuss the contents and quantity with your family and store them in a medium-sized backpack. Place them in a place where they can be easily accessed, and make sure the family knows where they are.

No.	Item	Description	Quantity (pc, set, sheet, etc.)		Remarks
			For two adults	In case of our home	
1	Drinking water	Bottled water (2 liters)	6		When taking them out, limit them to about 1 liter per person.
2		Emergency water bag, plastic bucket	1		To be used to receives water from a water truck.
3	Food	"Alpha rice" (processed quick-cooking rice)"	2		Rice ready to eat with water or hot water.
4		Thin rice porridge (in bag)	4		Can be eaten as is.
5		Dry bread (in a can)	2		Recommended with ice sugar.
6		Bread (in a can)	3		Can be stored for a long time.
7		Instant ramen	6		
8		Canned food	Appropriate quantity		The type recommended that doesn't require a can opener.
9		Retort food	-ditto-		
10		Rice cakes cut into rectangles	-ditto-		
11		Instant soup	-ditto-		Miso soup is also available.
12		Candies	-ditto-		For salt replenishment.
13		Chocolate	-ditto-		For sugar replenishment.



14		Salt	Small quantity		In a small zippered bag.
15	<b>Clothing</b>	Outerwear	As appropriate		Changes in summer and winter.
16		Underwear	3 days		
17		Warm clothes (sweater, scarf, Etc.)	Appropriate quantity		In case of winter.
18		Socks	3 days		
19	<b>Daily necessities</b>	Disposable masks	4		
20		Disposable portable toilets	10 times use		Needed when water supply is cut off.
21		Face wash towel	2		
22		Bath towel	2		
23		Electric flashlight	1		Something that can also be a lantern.
24		Rain gear (such as plastic raincoat)			Can also be used as a simple thermal barrier.
25		Spare batteries			One that matches the appliance being used.
26		Tabletop cooking stove			And two cassette cylinders.
27		Disposable kitchen gloves	1		Can be used for cooking and waste disposal.
28		Wrap			Versatile use.
29		Aluminum foil			Versatile use.
30		Pan			Small, lightweight.
31		Paper plate			
32		Paper cup			
33		Splittable (wood) chopsticks			
34		Spoon, fork			
35		Tooth brush, tooth paste			
36		Soap			
37		Shampoo and rinse			In sachets
38		Toilet paper	1		Versatile alternative to tissues.
39	Moist towelette	1		Useful when the water supply is cut off.	



40		Portable Toilet	20		For use when water supply is cut off.
41		Disposable pocket warmer	Appropriate quantity		For winter use.
42		Sewing kit, safety pin			
43		Kitchen plastic bag (medium)	30		Can be used for garbage bags and laundry bags.
44		All-purpose knife or survival knife	1		One with the can opener and bottle opener recommended.
45	<b>For women</b>	Sanitary napkin	Appropriate amount		
		Travel cosmetics	As appropriate		
46	<b>For kids</b>	Playing cards, game equipment	As appropriate		They may help relieve children's anxiety and keep them from making noise in the shelter.
47	<b>Baby goods</b>	Powdered milk, baby bottle	3-day use		
48		Disposable diaper	3-day use		
49		Maternal and Child Health Handbook			
50	<b>Goods for the elderly</b>	Household medicine	3-day use		
51		Disposable diapers	3-day use		
52		Medical certificate, medication book			
53	<b>Important documents</b>	Bankbook, personal seal, contract, passport, alien registration card, health insurance card, life insurance card, fire insurance card, various certificates, etc.	As appropriate		In addition, since bank books and personal seals are not usually kept together, consider how to take them out and where to store them in an emergency.
54	<b>Others</b>	Rope or packing string	1		Versatile use.





55		Cotton cloth	Appropriate amount		Versatile use.
56		Blankets, sleeping bags	Appropriate quantity		Some evacuation centers have stockpiles.
57		Leisure sheet (about 1.6 m <sup>2</sup> )	2		Can be used as a simple thermal barrier in evacuation centers and as a blindfold when changing clothes.
58		Packing tape	1		Versatile use.
59		First-aid kit	1		Add antipyretic analgesic, ointment, thermometer, etc. to the contents of the first-aid kit in the "Primary carried-out items."
60		10-yen coin / 100-yen coin	Appropriate quantity		As to public telephones, "card type phones" cannot be used during power outages, and "mobile phones" may be difficult to connect during emergencies.
61		Writing utensils, and notepad.	1		For taking notes of important information.
62		Cell phone charger	1		Don't forget to include it!

The list of "Secondary Emergency Supplies" is only a guide.

It depends on the family structure, the nature of the disaster (major fire, flood, earthquake, cliff collapse, etc.), the situation (expected number of days of evacuation, water cut, power outage, gas supply), and the season (summer or winter, etc.)

With reference to the recommended list of "Secondary Emergency Supplies," it is recommended that you make your own list of items separately depending on your needs at home.

For example:

- (1) Essential items.
- (2) Items to add depending on the type of disaster.
- (3) Items to add when living in an evacuation shelter.
- (4) Items to add depending on the season.

Put this list in your backpack which contains "Secondary Emergency Supplies." Make sure you don't forget anything.





Pay attention to the storage period of food products in particular, and check them every six months.



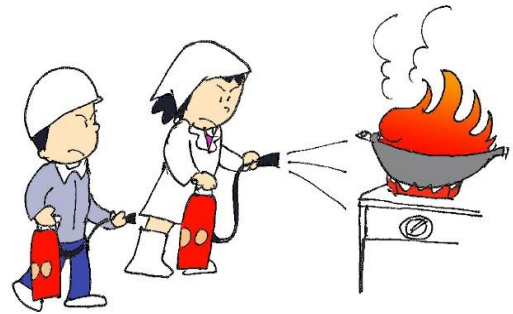
## Disaster Prevention Guide C:

### Fire prevention

Fires after an earthquake can cause significant damage.

Cooperation with neighbors is necessary for fire prevention.

All fires have three periods when they can be extinguished.



- ① The first period usually comes before the big vibration.

You will feel a few small vibrations.

You must put out all the fires that you are using at this time.

- ② The second period is right after a large vibration.

Even the smallest fire must be put out as soon as it is discovered.

- ③ The third time is when the fire is too big for you to extinguish by yourself.

This is when you need to ask for the cooperation of your neighbors.

If a fire breaks out, you must shout loudly, "Fire!" to let the neighbors know.

Fire engines may not be able to be dispatched immediately, so be prepared with tools to put out the fire.

- With the exception of fires caused by oil, many fires can be extinguished with water, so it is a good idea to have water around you, such as drinking water in 2-liter bottles.

- Fire extinguishers are an absolute must.

If water does not extinguish the fire and it spreads further and larger (e.g. fire caused by oil stove, cooking oil, etc.), a fire extinguisher must be used. Use an approved fire extinguisher.

(See below for the recommended products of the Japan Fire Equipment Inspection Institute)

(Products recommended by the Japan Fire Equipment Inspection Institute can be found at the following URL)

[http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/01/shokaki\\_R02.pdf](http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/01/shokaki_R02.pdf)

The fire extinguisher should be placed in a specific place in the kitchen where the fire is most likely to be used, and everyone in the family should be aware of its location.



## Disaster Prevention Guide D:

### Daily inspections at home



- (1) Do not place heavy objects such as TVs on top of chests of drawers or shelves, or in high places. They may fall during an earthquake and cause injury.
- (2) Prepare footwear and gloves at home as you may be injured by shards of broken glass.
- (3) During an earthquake, there is a possibility of furniture falling over. Place low furniture in places where the elderly and children live on a daily basis.
- (4) Furniture may fall and break the glass. Do not place furniture near glass doors.
- (5) Use flame-resistant curtains to prevent the spread of fire.
- (6) Use fixing tools to secure the furniture to the wall or floor to prevent it from shaking.
- (7) Avoid placing flammable items on fire in the kitchen or near the stove.
- (8) Set up fire extinguishers in a fixed location.
- (9) In the case of an automatic fire extinguishing system, periodically check that the detectors are always working.
- (10) Always have the following conversations with your family in order to prepare for calamities.
  - a) Where is a safe place (e.g., an evacuation site) that is easy to get to and close to home?
  - b) Where are the nearest shelters (indoors) and evacuation routes?
  - c) Decide who will have what emergency supplies.
  - d) When family members are separated by an earthquake, how and where can they confirm each other's safety?  
(Refer to the Disaster Prevention Guide E: Family Communication Network on the next page.)



## Disaster Prevention Guide E:

### Family communication network

In the event of a disaster, such as a major earthquake, it will be difficult to access cell phones.



A concern will arise on safety of your family members who are going to work or to school. In such a case, you can use the following disaster message services or LINE to confirm your safety. Decide within your family beforehand how you will confirm the safety of your family members.

NTT has a message board service that will be provided in such cases.

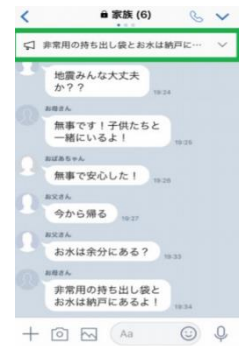
There is a Disaster Message Dial (171) service.

Make sure your family knows how to record your message and play it back on the telephone. See the URL below.

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

LINE also has a safety confirmation service called LINE WORKS.

It is also a good idea to create a group talk on LINE with your family members. (See image at right)



[https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how\\_to\\_confirm\\_safety\\_on\\_lineworks/](https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how_to_confirm_safety_on_lineworks/)

Issued by: Nagareyama International Friendship Association

In: November 2021



# さいがいたいさくが い ど 災害対策ガイド

(Japanese version)

わたし あんぜん わたし みずか  
「私たちの安全は私たち自らまもる！」

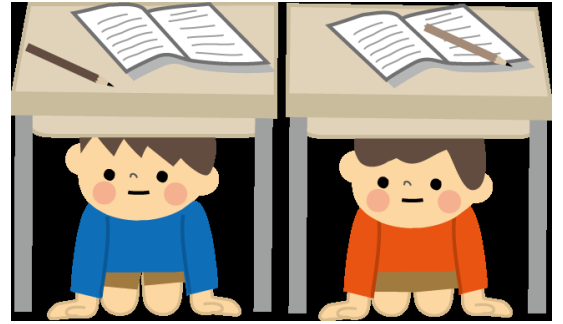
だいじしん かせん はんらん としやさいがい だいきほさいがい そな  
「大地震・河川の氾濫・土砂災害など大規模災害への備え」

## もくじ 目次

No.	ないよう 内容	このイラストのページを見てください
A	あんぜんたいさく 安全対策	
B	ひじょうじ ひつよう じゅんびひん 非常時に必要な準備品	
C	かさいぼうし 火災防止	
D	かてい にちじょうてんけん 家庭での日常点検	
E	かぞくれんらくもう 家族連絡網	



# さいがいたいさく が い ど 「災害対策ガイド」 A、安全対策



1、まず自分の安全をまもる。

じしん とき つくえ て ぶる した からだ かく  
地震の時は机やテーブルの下に身体を隠す。

2、火災になるのでガスを止める。

かさい おお こえ となり いえ きょうりよく もと  
3、火災がおきたら大きな声で隣の家の協力を求める。

じしん とき いそ そと で  
4、地震の時には急いで外に出ない。

いえ まえ きけん せま ばあい  
家の前に危険が迫っている場合がある。

5、危険な場所（狭い路地、コンクリート壁の間、崖の下や土手の近く）から避難する。

ひなんじ じどうしゃりよう さ にもつ さいしょうげん  
6、避難時には自動車利用を避け、荷物は最小限にする。

ながれやまし じちかい てれび らじ おほうそう しじ したが こうどう  
7、流山市や自治会、TV・ラジオ放送の指示に従って行動する。

ながれやましほうさいぎょうせいむせん しちゅう おお すびーかー ほうそう  
流山市防災行政無線が市中の大きなスピーカーから放送されます。

よくき たいしよ とく ひなんかんこく ひなんしじ ちゅうい  
よく聞いて対処しましょう。特に避難勧告や避難指示に注意する。

ながれやまし あんしんめーる どうろく めーる じゆしん  
流山市の安心メールを登録するとメールにも受信できます。

8、知りたい情報があれば、だれかに聞いてみる。

あわ お つ こうどう  
9、慌てずに落ち着いて行動する。



## 「災害対策ガイド」 B、非常時に必要な準備物

非常時に持ち出したい物品はたくさんありますが、主婦が一人で在宅している時に災害が発生した場合、全てを持ち出すことは困難です。

まずは身軽に避難することが大切です。

そこで、ここでは一次持ち出し品と二次持ち出し品に分けてご紹介します。



「一次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき必要最小限の備えで、被災時や非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

「二次持ち出し品」とは、避難した後で災害が一段落し、安全を確認していったん自宅に戻れる場合、避難所に追加で持ち込んだり、自宅で非難生活を送るうえで必要な物品です。大規模災害時、救援物資が届くまでの数日間（3日間程度）の蓄えです。

「一時持ち出し品」「二次持ち出し品」リストはともに大人2人分を目安にしていますが、避難所には飲料水や多少の食品、毛布、救急箱、粉ミルクなどが備蓄されている場合もありますし、赤ちゃんや介護の必要な高齢者がいるかなど家族構成で内容を変更する必要があります。

「一時持ち出し品」は女性でも持てるよう8—10kg以下に、「二次持ち出し品」は15—20kg以下に収まるよう、リストを参考に家族内で相談しておきましょう。

緊急持ち出しの「一時持ち出し品」は小型リュックに、「二次持ち出し品」は中型リュックにまとめて用意しておくといいです。

また、半年に一度は、食品の有効期間の確認や乾電池の交換もしておきましょう。

以下の持ち出し品リストは大人2人分の一例です。家族構成や居住地、災害の種類、季節によって内容の変更が必要です。事前に家族で検討して内容を決めておきましょう。

リストには「我が家」の欄を作りました。ここに数量を記載しましょう。





# いちじも だ ひん りすとれい 「一次持ち出し品」リスト例

い か ないよう やく だ しやす い ところ お かぞく ばしよ かくにん  
以下の内容で約7kgです。出しやすい所に置き、家族で場所を確認しましょう。

No.	ひん めい 品 名	すう りよう 数 量		さん こう 参 考
		おとな めい 大人2名	わ が や 我が家	
1	いんりょうすい 飲料水 (500ml)	ほん 4本		もち運びから一人1ℓとした
2	かんい かん 缶入り乾パン (110g)	こ 1個		こおりきとろい 氷砂糖入りが良い
3	かいちゆうでんとう 懐中電灯	こ 1個		でんちらよう てこ しき 電池不要の手漕ぎ式もある
4	ろーそく (だい) ローソク (大)	ほん 2本		ちようじかんていでんじ 長時間停電時
5	つか す 使い捨てライター	こ 1個		
6	ばんのう はさみ 万能ハサミ	こ 1個		せんぬ かんき 栓抜きや缶切りのついたもの
7	けいたいらじお 携帯ラジオ	だい 1台		じょうほうしゆっしゅう 情報収集のため
8	ぐんて 軍手	つい 2対		まどがらす われるばあい 窓ガラスが割れる場合も
9	れじゃーしーと じょうぶん レジャーシート 2畳分	まい 1枚		
10	きゆうきゆうばこ こがた けいりよう 救急箱 (小型・軽量の もの)  けぬ 毛抜き しょうどくえき 消毒液 だっしめん 脱脂綿 がーぜ ガーゼ ばんそうこう きすばん 絆創膏、キズバン ほうたい 包帯 じょうびやく 常備薬	はこ 1箱		ひんせつとかわりにもつかえる  じょうほうせん こひー 処方箋のコピーがあると良い
11	つか す ますく 使い捨てマスク	まい 4枚		
12	つか す けいたいと いれ 使い捨て携帯トイレ	かいぶん 10回分		
13	せんがんだおる 洗顔タオル	まい 2枚		ひつよう せつせつけん 必要なら小型石鹸も1個
14	きっちゃんほりぶくろ ちゆう キッチンポリ袋 (中)	まい 30枚		
15	きっちゃんペーパー キッチンペーパー	まい 10枚入り		ほけつとていっしゅ ポケットティッシュも数個
17	うえつとていっしゅ ウエットティッシュ	ぶくろ 1袋		だんすいじやくた 断水時役立つ
18	つかいすてはぶらし 使い捨て歯ブラシ	ほん 2本		はみが こつ べんり 歯磨き粉付きが便利
19	わ ばし 割り箸	ぜん 4膳		
20	よびでんち 予備電池	すうこ 数個		もちだす でんきひん 持ち出す電機品に合うもの
21	かっただーないふ カッターナイフ	ほん 1本		さばいばるないふ サバイバルナイフでも良い



22	びにーるかっぱ ビニールカッパ	まい 2枚		かんいぼうかんぐにもつか 簡易防寒具にも使える
23	えんだま／えんだま 10円玉／100円玉	えんぶん 1,000円分		こうしゅうでんわ(カード式は 公衆電話(カード式は停電時使用 できません)
24	せろてーぷ セロテープ	こ 1個		でんごんめもは 伝言メモ貼りや応急処理に
25	ゆせいマジックペン 油性マジックペン	ほん 1本		れんらくめも 連絡メモや名前記入など
26	ひっきようぐめも、ぼーるペン 筆記用具(メモ、ボールペン)	せつと 1セット		だいせつじょうほうめも 大切な情報をメモ
27	てちょう 手帳	さつ 1冊		ほけん・つうちょうねんきん・ぱすぽーと 保険・通帳・年金・パスポート ばんごう、かぞく、れんらくきなど 番号、家族の連絡先等を記入して おく(再発行できるもの)
28	つかすばんつおとこおんな 使い捨てパンツ(男・女 用)	すうくみ 数組		かみせい 紙製などが市販されている
29	せいりようひん、みるく、おむつ 生理用品、ミルク、おむつ	てきとうりょう 適当量		かぞくこうせい 家族構成による
30	つかすかいろう 使い捨てカイロ	こ 4個		ふゆば 冬場

じょうきほかに、さいふ(げんきん、くれじつとカード)、けいたいでんわ、じゅうでんき  
 もばいるばってりー、うんてんめんきょしょう、ぱすぽーと、がいこくじんとうろくしょう、いえ  
 化粧ひん、めがねなどをわすれずに！ またひなんじはかかとのひくあんぜんはきもの  
 化粧品、メガネなどを忘れずに！ また避難時はかかとの低い安全な履き物にしましょう。



## 「二次持ち出し品」リスト例

以下の内容で約20kg以内を目安にします。家族構成、水道水やガスの供給状況、

避難所か、自宅待機かによって内容や数量も変わります。

家族で話し合ってから内容と数量を決め、中型のリュックに保管しましょう。

出しやすい所に置き、家族で場所を確認しましょう。

No.	種類	品名	数量		参考	
			大人2名	我が家		
1		飲料水 (2L入り)	6本		持ち出す時は一人1L程度に	
2	飲料水	非常用給水袋 ビニールバケツ	1個		給水車から水を受け取るもの	
3	食料	アルファ米	2個		水、お湯ですぐ食べられるご飯	
4		おかゆ	4袋		そのまま食べられる	
5		乾パン (缶入り)	2個		氷砂糖入りが良い	
6		パン (缶入り)	3個		長く保存できます	
7		インスタントラーメン	6個			
8		缶詰	適当数		缶切り不要なタイプが良い	
9		レトルト食品	適当数			
10		切り餅	適当数			
11		インスタントスープ	適当数		味噌汁もあり	
12		キャンディ	適当数		塩分補給	
13		チョコレート	適当数		糖分補給	
14		塩	少量		ジッパー付き小型袋に	
15		衣類	上着	適宜		夏・冬で変わります
16			下着	三日分		
17	防寒具 (セーター、マフラーなど)		適宜		冬季の場合	
18	靴下		三日分			
19	生活用品	使い捨てマスク	4枚			
20		使い捨て携帯トイレ	10回分		断水時に必要です	
21		洗顔タオル	2枚			
22		バスタオル	2枚			
23		懐中電灯	1個		ランタンにもなるもの良い	



24		あまくびにーるかっぱなど 雨具(ビニールカッパなど)			かんいぼうかん つか 簡易防寒にも使えます
25		よびでんち 予備電池			しょう でんきせいひん あ 使用する電気製品に合うもの
26		たくじょうこんろ 卓上コンロ			かせっとほんべ ほん カセットボンベ2本も
27		つかす きっちゃんてぶくろ 使い捨てキッチン手袋	ほこ 1箱		りょうり おぶつしより つか 料理や汚物処理に使えます
28		らっぱ ラップ			たようと つか 多用途に使えます
29		あるみほいる アルミホイル			たようと つか 多用途に使えます
30		なべ 鍋			こがた けいりょう 小型、軽量のもの
31		かみざら 紙皿			
32		かみこっぱ 紙コップ			
33		わ ぼし 割り箸			
34		すぶーん ふうく スプーン、フォーク			
35		はぶらし はみがこ 歯ブラシ、歯磨き粉			
36		せっけん 石鹸			
37		しゃんぷー りんす シャンプー、リンス			こぶくろい 小袋入りのもの
38		とくれっとペーパー トイレットペーパー	まき 1巻		ていっしゅが たようと ティッシュ代わりに多用途
39		うえっとていっしゅ ウエットティッシュ	ぶくろ 1袋		だんすいじ べんり 断水時に便利です
40		けいたいとくれ 携帯トイレ	こ 20個		だんすいじ しょう 断水時に使用します
41		つかす かいろ 使い捨てカイロ	てきりょう 適量		とうきよう 冬季用
42		さいほうせっと あんぜんびん 裁縫セット、安全ピン			
43		きっちゃんほりぶくろ ちゅう キッチンポリ袋(中)	まい 30枚		こみぶくろ せんたくものい つか ゴミ袋や洗濯物入れにも使えます
44		ばんのうないふ または 万能ナイフ または さばいばるないふ サバイバルナイフ	ほん 1本		かんき せんぬ つ ほん 缶切りや栓抜きの付いたものが良い
45	じょせいよう 女性用	せいりようひん 生理用品	てきとうすう 適当数		
		りょこうようけししょうひん 旅行用化粧品	てきぎ 適宜		
46	こどもよう 子供用	とらんぷ げーむき トランプ、ゲーム器	てきぎ 適宜		こども ふあん かいしょう ひなんじょ 子供の不安を解消したり避難所 で騒がないようにするのに役立つ 場合があります
47	べびー ベビー 用品	こなみるく ほにゅうびん 粉ミルク、哺乳瓶	かぶん 3日分		
48		かみ 紙おむつ	かぶん 3日分		
49		ほし いくしてちょう 母子・育児手帳			
50	こうれいしゃ 高齢者 用品	じょうひやく 常備薬	かぶん 3日分		
51		かみ 紙おむつ	かぶん 3日分		
52		しんさつけん くすりてちょう 診察券、お薬手帳			



53	じゅうよう 重要 書類	つうちょう いんかん けいやくしょ 通帳、印鑑、契約書、 ばすぽーと がいこくじん パスポート、外国人 とうろくしょう けんこうほけんしょう 登録証、健康保険証、 せいめいほけんしょう かさい 生命保険証、火災 ほけんしょう かくしゅうしょうめいしょ 保険証、各種証明書など	てきぎ 適宜		ばんごう ひか さいはつこう かのう 番号を控えておけば再発行が可能 なもの、再発行が難しいものの 区分け、また通帳と印鑑は通常 いっしょ ほかん ひじょうじ 一緒に保管しないので、非常時 もちだし方や保管場所について けんとう 検討しておきましょう。
54	その他	ろーぷ または にづく ひも ロープまたは荷造りヒモ	まき 1巻		たようと つか 多用途に使えます
55		めんぷ 綿布	てきとうりょう 適当量		たようと つか 多用途に使えます
56		もうふ ねぶくろ 毛布、寝袋	てきとうすう 適当数		ひちく ひなんしょ 備蓄している避難所もあります
57		れじゃーしーと じょうていと レジャーシート(2畳程度)	2枚		ひなんしょ かんいぼうかん きが えし 避難所の簡易防寒や着替え時の めかく 目隠しにも使えます
58		がむてーぷ ガムテープ	まき 1巻		たようと つか 多用途に使えます
59		きゅうきゅうばこ 救急箱	こ 1個		いちじもちだしひんないよう に、げねつ 一次持ち出し品内容に、解熱 ちんづがい なんこう たいおんけい 鎮痛剤、軟膏、体温計などを ぶらす プラスしましょう
60		えんだま えんだま 10円玉/100円玉	てきとうすう 適当数		こうしゅうでんわよう かーどしきでんわ ていでん 公衆電話用(カード式電話は停電 じつか ひじょうじ けいだいでんわ 時使えません)(非常時に携帯電話 はつながり難いことがあります)
61	ひっきようぐ めもちょう 筆記用具、メモ帳	しき 1式		じゅうようじょうほう めもちょう 重要情報のメモ用	
62	けいだいでんわじゅうでんき 携帯電話充電器	だい 1台		わす い 忘れずに入れましょう	

にじもちだしひんはあくまで目安のリストです。

かぞくこうせい さいがい ないよう おおかし こうすい おおじしん がけくすれ じょうきょう よそう ひなん  
家族構成や災害の内容(大工事、洪水、大地震、崖崩れなど)、状況(予想される避難  
にっすう だんすい ていでん がすきょうきゅう うむ きせつ なつ ふゆ  
日数、断水、停電、ガス供給の有無)、季節(夏か冬かなど)によって異なります。

にじもちだしひんりすと さんこう に、それぞれの家庭で

- ① 1 ひつじゅひん 2 さいがい しゅるい かわ  
必需品、②災害の種類によって加えるもの、
- ③ 3 ひなんしょ ひなんせいかつ かわ  
避難所で非難生活をするときに加えるもの、
- ④ 4 きせつ かわ わりすと  
季節によって加えるもの、に分けてリストを  
つく にじもちだしひんりゅっく つ  
作り、二次持ち出し品リュックに付けておき、  
わす もの な  
忘れ物が無いようにしましょう。

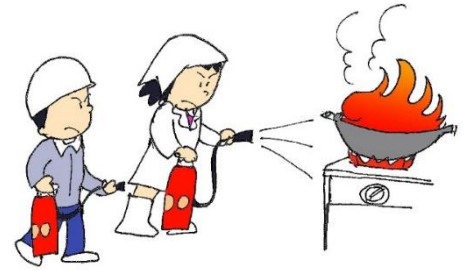


とく しょくひんるい ほぞんきかん き つ はんとし  
特に食品類は保存期間に気を付けて、半年に  
いちど ちえっく  
一度はチェックしましょう。



# 「災害対策ガイド」 C、火災防止

地震後の火災は大きい被害になることもあります。  
火災防止のために隣家との協力がが必要です。



1、すべての火災は鎮火できる時期が3回あります。

①一番目の時期はたいてい大きな振動前にきます。

あなたは数回の小さな振動を感じるでしょう。

この時に使っている火を全て消さなければなりません。

②2番目の時期は大きい振動の直後です。

どんなに小さい火でも発見次第消さなければなりません。

③3番目の時期はあなた一人では鎮火できない大きな火災の場合です。

この時は隣家の協力を要請しなければならない時です。

火災が発生したら、大きい声で“火事だ!”と叫んで隣に知らせなければなりません。

消防車がすぐに出動できない事もありますので、火を消すための用具を準備しておきましょう。

●油による火災を除いて、多くの火災が水で鎮火できるので、2リッターボトル入り飲料水など、身の周りに水を確保しておくといいです。

●消火器は絶対に必要です。

水で火災が鎮火せず、より一層大きく拡大する場合（例:石油ストーブ、食用油などによる火災）には消火器を使わなければなりません。

消火器は認定された消火器を用意しましょう。

（日本消防検定協会の推奨品は下記から参照できます）

[http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/O1/shokaki\\_R02.pdf](http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/O1/shokaki_R02.pdf)

そして、消火器は一番火を使う台所の決まった場所に設置し、家族皆で場所を確認しましょう。



## 「災害対策ガイド」 D、家庭での日常点検



(1) タンスや棚の上または高いところにTVのような重い物を置かない。  
地震で落下してケガをすることがあります。

(2) こわれたガラス破片でケガをするので家に履きものや軍手を準備しましょう。

(3) 地震の時、家具が倒れる可能性があるので、老人や子供が日頃生活している場所には低い家具を置きましょう。

(4) 家具が倒れてガラスが割れることがあります。  
ガラス戸のそばには家具を置かないようにしましょう。

(5) 火災の拡大を防止するために燃えにくいカーテンを使いましょう。

(6) 家具が揺れないように固定道具を使って壁や床に固定しておきましょう。

(7) 台所やストーブなどの近くに火に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

(8) 決まった場所に消火器を設置しておきましょう。

(9) 自動消火装置の場合、感知器が必ず作動するか定期的に点検しておきましょう。

(10) 災害に備えるためにいつも家族と次のような内容の対話をしましょう。

a) 家から行きやすくして近い安全な場所（避難場所など）はどこなのか？

b) 近い避難所（屋内）と避難経路はどこなのか？

c) 防災用品は、誰が何を持つか、決めておきましょう。

d) 地震で家族が離れ離れになった時、お互いにどこでどのようにして安否確認をするか？（次のページのE家族連絡網を参考にしてください）



## 「災害対策ガイド」 E、家族連絡網

大地震などの災害発生時は携帯電話がつながりにくくなります。

出勤や登校している家族の安否は気になりますね。

このような時、下記の災害用伝言サービスやLINEの

安否確認方法を利用すると良いです。

家族の安否を確認する方法を家族内で決めておきましょう。



NTT ではこのような場合に提供を開始する伝言板サービスがあります。

災害用伝言ダイヤル（171）サービスがあります。

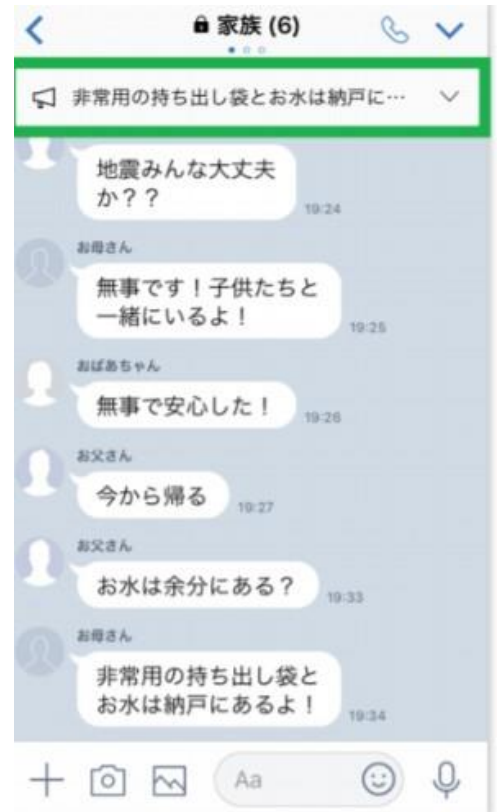
録音の仕方、再生の仕方を家族で確認しておきましょう。

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

LINEにも安否確認LINE WORKSがあります。

また家族でLINEのグループトークを作っておくのも良い方法です。（右図）

[https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how\\_to\\_confirm\\_safety\\_on\\_lineworks/](https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how_to_confirm_safety_on_lineworks/)



発行：流山市国際交流協会

発行月：2021年（令和3年）11月