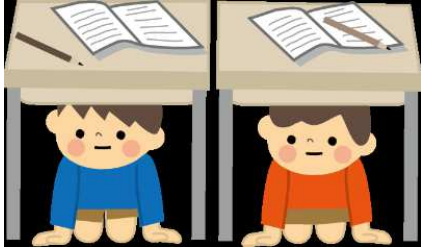





재해대책 가이드

「우리의 안전은 우리 스스로 지킨다!」

「대지진 · 하천의 범람 · 토사재해 등 대규모재해에의 방지」

목차

No.	내용	이 일러스트의 페이지를 보세요
A	안전대책	
B	비상시에 필요한 준비물	
C	화재방지	
D	가정에서의 일상점검	
E	가족연락망	

「재해대책 가이드」 / A, 안전대책

1, 먼저 자신의 안전을 확보합니다.

지진 때는 책상이나 테이블 밑으로 몸을 피한다.

2, 화재 방지를 위해 가스를 끈다.

3, 화재가 발생하면 큰 소리로 이웃집의 구원을 청한다.

4, 지진 때에는 서둘러 밖에 나오지 않는다.

집 앞에 위험이 다가오고 있을 경우가 있다.

5, 위험한 장소 (좁은 골목길, 콘크리트 벽의 사이, 벼랑 밑이나 강둑 근처)로부터 피난한다.

6, 피난시에는 자동차 이용을 피하고, 짐은 최소한으로 한다.

7, 나가레야마시나 자치회, TV · 라디오 방송의 지시에 따라서 행동한다.

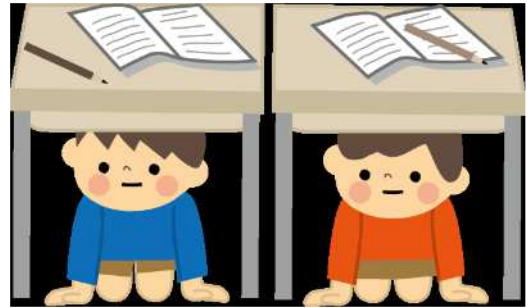
나가레야마시 방재행정무선이 시중의 큰 스피커에서 방송됩니다.

자주 들어서 대처합니다. 특히 피난 권고나 피난 지시에 주의한다.

나가레야마시의 안심 메일을 등록하면 메일로도 수신할 수 있습니다.

8, 알고 싶은 정보가 있으면, 누군가에게 물어 보세요.

9, 당황하지 않고 침착하게 행동한다.



「재해대책 가이드」 B, 비상시에 필요한 준비물

비상시에 반출하고 싶은 물품은 많이 있습니다만,
주부가 혼자 집에 있고 있을 때에 재해가 발생했을 경우,
모두를 반출하는 것은 곤란합니다.

우선은 가볍게 피난하는 것이 중요합니다.

그 때문에 여기에서는 1 차 들고 나갈 물건과 2 차 들고
나갈 물건을 나누어서 소개합니다.



「1 차 들고 나갈 물건」은 피난시에 곧 반출해야 할 필요 최소한 준비로, 피재시나 비상시
최초의 1 일간을 견디어 내기 위한 물품입니다.

「2 차 들고 나갈 물건」은 피난한 후에 재해가 일단락하고, 안전을 확인해서 일단 자택에
되돌아올 수 있을 경우, 대피소에 추가로 가져오거나, 자택에서 피난 생활을 보내는 때에
필요한 물품입니다.

대규모재해시 구원 물자가 도착할 때까지 몇일간(3 일간정도)의 비축물입니다.

「1 차 들고 나갈 물건」 「2 차 들고 나갈 물건」 리스트는 어른 2 인분을 기준으로 하고
있습니다만 대피소에는 음료수나 다소의 식품, 담요, 구급함, 분유 등이 비축되어 있는
경우도 있고, 갓난아기나 간병이 필요한 고령자가 있는지 아닌지등 가족구성으로 내용을
변경 할 필요가 있습니다.

「1 차 들고 나갈 물건」은 여성이라도 가질 수 있도록 8-10kg 이하에, 「2 차 들고 나갈
물건」은 15-20kg 이하가 되게 리스트를 참고해 가족내에서 상의해 둡시다.

긴급시의 「일차 들고 나갈 물건」은 소형 배낭에, 「2 차 들고 나갈 물건」은 중형 배낭에
정리해서 준비해 두면 좋습니다.

또, 6 개월에 한번은, 식품의 유효기간 확인이나 건전지의 교환도 해 둡시다.

이하의 들고 나갈 물건 리스트는 어른 2 인분의 한 예입니다. 가족구성이나 거주지역,
재해의 종류, 계절에 의해 내용의 변경이 필요합니다. 사전에 가족으로 검토해서 내용을
정해 둡시다.

리스트에는 「우리 집」의 란을 만들었습니다. 여기에 수량을 기재합니다.



「일차 들고 나갈 물건」 리스트 예

이하의 내용으로 약 7kg 입니다. 내기 쉬운 곳에 두고 가족으로 장소를 확인합니다.

No.	품 명	수 량		참 고
		어른 2 명	우리 집	
1	음료수 (500ml)	4 병		무겁기 때문에 한사람 1 리터로 했다
2	캔 건빵 (110g)	1 개		얼음 사탕 든 것이 좋다
3	손전등	1 개		손전기식도 있다
4	초 (대)	2 개		장시간 정전시
5	일회용 라이터	1 개		
6	만능 가위	1 개		병따개나 강통 따개가 붙은 것
7	휴대라디오	1 대		정보수집을 위해
8	면장갑	2 벌		유리가 깨질 경우도 있다
9	레저시트 2 조분	1 장		
10	구급함(소형 · 경량) 족집게 소독액 탈지면 거즈 반창고·밴드에이드 붕대 상비 약	1 상자		핀셋 대신으로 사용할 수 있다 처방전을 준비해 두면 좋다
11	1 회용 마스크	4 개		
12	1 회용 휴대화장실	10 개		
13	세수 수건	2 장		필요하다면 소형비누도 1 개
14	비니 봉지(중)	30 개		
15	키친 타올	10 장		포켓 티슈도 몇 개
17	물 티슈 페이퍼	1 개		단수시 필요
18	1 회용 칫솔	2 개		치약이 있으면 편리
19	1 회용 나무 젓가락	4 자루		
20	예비전지	몇 개		반출하는 전기제품에 맞는 것
21	문구칼	1 개		서바이벌 나이프라도 좋다
22	일회용 비옷	2 벌		간이방한용품으로 사용



23	10 엔/100 엔 짜리 동전	1,000 엔분		공중 전화(카드식은 정전시 사용할 수 없습니다)
24	셀로판테이프	1 개		메모를 붙이거, 응급처리에
25	유성 매직 펜	1 자루		연락 메모나 이름 기입 등
26	필기 용구(메모, 볼펜)	1 세트		중요한 정보를 메모한다
27	수첩	1 권		보험 · 통장 · 연금 · 여권번호·재류카드· 가족의 연락처 등을 기입해 둔다 (재발행할 수 있는 것)
28	1 회용 속옷 (남자 · 여자용)	몇벌		종이제품이 시판되고 있다
29	생리용품, 밀크, 기저귀	필요한 수량		가족구성분
30	1 회용 핫팩	4 개		겨울

상기 이외에 지갑(현금, 신용카드), 휴대전화, 충전기 (또는 모바일 배터리), 운전 면허증, 여권 · 재류카드, 집 열쇠, 여행용 화장품, 안경 등을 잊지 않고!
또 피난시는 굵이 낮은 안전한 신발로 합시다.

「2차 들고 나갈 물건」 리스트 예

이하의 내용으로 약 20kg 이내를 기준으로 합니다. 가족구성, 수도물이나 가스의 공급 상황, 대피소인지 자택대기인지에 따라 내용이나 수량도 변합니다.

가족과 상의해서 내용과 수량을 정하고 중형의 배낭에 보관합시다.

내기 쉬운 곳에 두고 가족과 장소를 확인합시다.

No.	종류	품 명	수 량		참 고
			어른 2 명	우리 집	
1	음료수	음료수 (2ℓ)	6 병		반출할 때는 한사람 1L 정도
2		비상용급수 봉투, 비닐 양동이	1 개		급수차로부터 물을 받을 때
3	식료	알파미	2 개		물, 뜨거운 물로 바로 먹을 수 있는 밥
4		죽	4 개		그대로 먹을 수 있다
5		캔 건빵 (110g)	2 개		얼음 사탕 든 것이 좋다
6		빵(통조림)	3 개		장기보존할 수 있습니다
7		인스턴트 라면	6 개		



8		통조림	적당한 수		깡통 따개가 불필요한 것이 좋다
9		즉석 식품	적당한 수		
10		키리모찌	적당한 수		
11		인스턴트 스프	적당한 수		미소시루도 있다
12		캔디	적당한 수		염분보급
13		초콜릿	적당한 수		당분보급
14		소금	소량		지퍼 딸린 소형봉투에
15	의류	상의	적당히		여름 · 겨울로 다르다
16		속옷	3 일간분		
17		방한의류(스웨터, 머플러 등)	적당히		동계의 경우
18		양말	3 일간분		
19	생활 용품	1 회용 마스크	4 장		
20		1 회용 휴대화장실	10 개		단수시에 필요합니다
21		세수 수건	2 장		
22		목욕타올	2 장		
23		손전등	1 개		랜턴도 되는 것이 좋다
24		우비(일회용 비옷)			간이방한용품에도 된다
25		예비전지			반출하는 전기품에 맞는 것
26		휴대용 가스버너			브탄가스 2 개도
27		1 회용 키친 장갑	1 상자		요리나 오물처리시 사용할 수 있습니다
28		비닐			다용도에 사용할 수 있습니다
29		쿠킹호일			다용도에 사용할 수 있습니다
30		냄비			소형, 경량의 것
31		종이접시			
32		종이컵			
33		1 회용 나무 젓가락			
34		스푼 · 포크			
35		칫솔 · 치약			
36		비누			
37		샴푸 · 린스			작은 봉투에 들어 있는 것
38		화장지	1 개		다용도에 사용할 수 있습니다
39		물 티슈	1 개		단수시 필요



40		1 회용 휴대화장실	20 개		단수시 필요
41		1 회용 핫팩	적당한 수		겨울
42		재봉 세트 · 안전핀			
43		비닐 봉지(중)	30 장		쓰레기나 세탁물함에도 사용할 수 있다
44		만능 나이프, 서바이벌 나이프	1 개		병따개나 강통 따개가 붙은 것
45	여성용	생리용품	적당한 수		
		여행용 화장품	적당히		
46	어린이용	트럼프 · 게임기	적당히		어린이의 불안을 해소하거나 대피소에서 떠들어대지 않도록 하는데도 도움이 될 경우가 있다
47	아기 용품	분유 · 젖병	3 일분		
48		종이 기저귀	3 일분		
49		모자 · 육아 수첩			
50	고령자 용품	상비 약	3 일분		
51		어른용 기저귀	3 일분		
52		진찰권 · 약수첩			
53	중요서류	은행통장, 인감, 계약서, 여권, 재류카드, 건강보험증, 생명보험증, 화재보험증, 각종 증명서	적당히		번호를 기입해 두고 재발행이 가능한 것, 재발행이 어려운 것의 구분, 또 통장과 인감은 통상 같이 보관하지 않으므로, 비상시의 반출하는 방법이나 보관 장소를 검토해 둡시다.
54	기타	로프 또는 짐꾸림용 끈	1 권		다용도로 사용할 수 있습니다
55		면포	적당한 양		다용도로 사용할 수 있습니다
56		담요 · 침낭	적당한 수		비축하고 있는 대피소도 있습니다
57		레저시트 2 조분	2 장		대피소에서의 간이방한이나 갈아입을 때에 사용할 수 있습니다
58		점착테이프	적당한 양		다용도로 사용할 수 있습니다
59		구급함	1 개		1 차로 들고 나갈 물건 내용에, 해열진통제, 연고, 체온계 등을 넣습니다.
60		10 엔 /100 엔 짜리 동전	적당한 수		공중 전화용 (카드식전화는 정전시 사용할 수 없습니다) (비상시에는 휴대전화도 사용이 어려울 경우가 있습니다)
61		필기 용구(메모, 볼펜)	1 세트		중요한 정보를 메모한다
62		휴대전화충전기	1 개		잊지 않고 넣읍시다



2 차로 들고 나갈 물건은 끝까지 기준의 리스트입니다.

가족구성이나 재해의 내용(큰 불, 홍수, 대지진, 산사태 등), 상황(예상되는 피난 일수, 단수, 정전, 가스 공급의 유무), 계절(여름이나 겨울인가 등)에 따라 다릅니다.

2 차로 들고 나갈 물건 리스트를 참고하고 각 가정에서

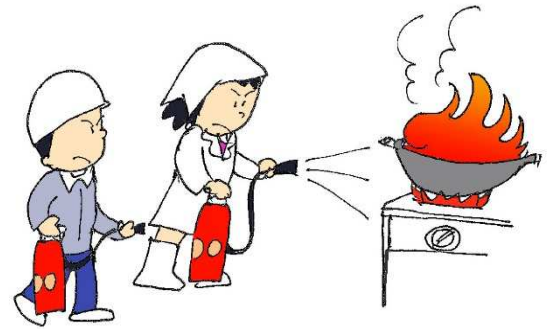
- ①필수품, ②재해의 종류에 의해 필요한 것,
- ③대피소에서 비난 생활을 할 때에 필요한 것,
- ④계절에 의해 필요한 것으로 나누어서 리스트를 만들고, 2 차로 들고 나갈 배낭에 붙여 두고, 잊어버린 물건이 없도록 합시다.

특히 식품류는 보존 기간에 유의하고, 반년에 한번은 체크합시다.



「재해대책 가이드」 C, 화재방지

지진후의 화재는 큰 피해가 되는 경우도 있습니다.
화재 방지를 위해 이웃집과의 협력이 필요합니다.



1, 모든 화재는 진화할 수 있는 시기가 3 번
있습니다.

①첫번째 시기는 보통 큰 진동 전에 옵니다.

당신은 수차례의 작은 진동을 느낄 것입니다.

이 때에 사용하고 있는 불을 모두 끄지 않으면 안됩니다.

②두번째 시기는 큰 진동의 직후입니다.

아무리 작은 불이라도 발견하는대로 끄지 않으면 안됩니다.

③세번째 시기는 당신이 진화할 수 없는 큰 화재의 경우입니다.

이 때는 이웃집에 협조를 요청해야 할 때입니다.

화재가 발생하면 큰 목소리로 “카지다(불이야)! ” 라고 외치며 이웃집에게 알려야 합니다.

소방차가 곧 바로 출동할 수 없는 경우도 있으므로, 불을 끄기 위한 용구를 준비해 둡시다.

●기름에 의한 화재를 제외하고 대부분의 화재가 물로 진화할 수 있으므로, 2 리터
패트병 등, 주변에 물을 확보해 두면 좋습니다.

●소화기는 절대로 필요합니다.

물로 화재가 진화되지 않고 더욱 크게 확대되는 경우(예:석유난로, 식용유 등에 의한
화재)에는 소화기를 사용해야 합니다.

소화기는 인정된 소화기를 준비합시다.

(일본 소방검정 협회의 권장품은 아래에서 참조할 수 있습니다)

http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/O1/shokaki_R02.pdf

그리고, 소화기는 불을 잘 사용하는 부엌의 정한 장소에 설치하고, 가족 모두 장소를
확인합시다.

「재해대책 가이드」 D, 가정에서의 일상 점검



- (1) 장롱이나 선반 위 또는 높은 곳에 TV와 같은 무거운 물건을 두지 않는다.
지진으로 낙하해서 부상을 입을 수도 있습니다.
- (2) 깨진 유리 조각에 다치지 않도록 집안에 실내용나 면장갑을 준비합니다.
- (3) 지진 때 가구가 쓰러질 가능성이 있고
노인이나 어린이가 평소 생활하고 있는 장소에는 낮은 가구를 둡니다.
- (4) 가구가 쓰러져서 유리가 깨질 수도 있습니다.
유리 문 옆에는 가구를 두지 않도록 합니다.
- (5) 화재의 확대를 방지하기 위해 방염 커튼을 사용합니다.
- (6) 가구가 흔들리지 않도록 고정 도구를 사용하고 벽이나 마루에 고정해 둡니다.
- (7) 부엌이나 스토브 등의 근처에 불에 타기 쉬운 물건을 두지 않도록 합니다.
- (8) 정한 장소에 소화기를 설치해 둡니다.
- (9) 자동소화 장치의 경우 감지기가 제대로 작동하는지 정기적으로 점검해 둡니다.
- (10) 재난에 대비하기 위해 항상 가족과 다음과 같은 내용의 대화를 합니다.
 - a) 집에서 가장 가까운 안전한 장소(대피장소 등)는 어디인가?
 - b) 가장 가까운 대피소(실내)와 피난 경로는 어디인가?
 - c) 방재용품은 누가 무엇을 가지고 갈 것인가, 정해 둡니다.
 - d) 지진으로 가족이 헤어졌을 때는 서로 어디에서 어떻게 안부확인을 할 것인가?

(다음 페이지의 E 가족연락망을 참고에 해 주십시오)

「재해대책 가이드」 E, 가족연락망

대지진 등의 재해발생시는 휴대전화가 연결되기 어려워집니다.

출근이나 등교하고 있는 가족의 안부는 마음에 걸리네요. 이러한 때 다음의 재해용 전연 서비스나 LINE의 안부확인 방법을 이용하면 좋습니다.

가족의 안부를 확인하는 방법을 가족내에서 정해 둡시다.



NTT에서는 이러한 경우에 제공을 시작하는 전연판 서비스가 있습니다.

재해용 전연 다이얼(171)서비스가 있습니다.

녹음 방법, 재생 방법을 가족과 함께 확인해 둡시다.

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

LINE에도 안부확인 LINE WORKS가 있습니다.

또 가족으로 LINE의 그룹 토크를 만들어 두는 것도 좋은 방법입니다. (우그림)

https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how_to_confirm_safety_on_lineworks/



발행:나가레야마시 국제교류협회



발행월:2021년(레이와 3년) 11월

さいがいたいさくが い ど 災害対策ガイド

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！」

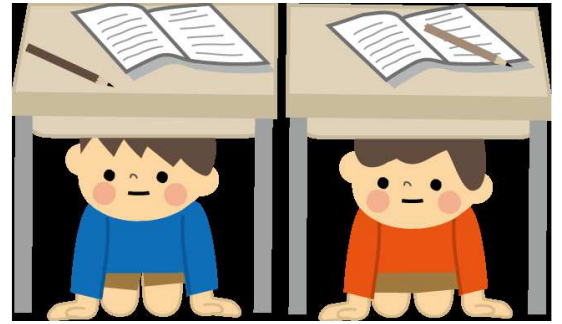
だいじしん かせん はんらん どしゃさいがい だいきほさいがい そな
「大地震・河川の氾濫・土砂災害など大規模災害への備え」

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。

「一次持ち出し品」「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どうかなど家族構成で内容を変更
する必要があります。

「一次持ち出し品」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「一次持ち出し品」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 ばしょ 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		こおりさとうい 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		ちようじかんでいでんじ 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	けいだいら じ お 携帯ラジオ	だい 1台		じょうほうしゅうしゅう 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 - し - と じょうぶん レジャーシート 2畳分	まい 1枚		
10	きゅうきゅうぼ こがた けいりょう もの 救急箱 (小型・軽量の物) 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、キスパン 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 こびー 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 こがたせつけん 必要なら小型石鹸も1個
14	きっちゃんほりぶくろ ちゅう 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	まいい 10枚入		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		かんいほうかんく 簡易防寒具にも使える



23	えんだま 10円玉／100円玉	1,000 えんぶん 円分		こうしゅうでんわ かーどしき ていでんじしやう 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	1個		でんごんめもは おうきゅうしよりに 伝言メモ貼りや応急 処理に
25	ゆせいマジックペン	ほん 1本		れんらくめも なまえきにゆう 連絡メモや名前記入など
26	ひっきようぐめも ほーるペン 筆記用具(メモ、ボールペン)	せっと 1セット		たいせつ じやうほう めも 大切な情報をメモ
27	てちやう 手帳	さつ 1冊		ほけん つうちやう ねんきん ばすほーと 保険・通帳・年金・パスポート ばんごう かぞくのれんらくさきなど きにゆう 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 しほん 紙製などが市販されている
29	せいりようひん みらく おむつ 生理用品、ミルク、おむつ	てきとうりやう 適当量		かぞくこうせい 家族構成による
30	つか す かいろ 使い捨てカイロ	4個		ふゆば 冬場

じやうき ほか さいふ げんきん くれじっとかーど けいたい でんわ じゆうでんき
上記の他に、財布(現金、クレジットカード)、携帯電話、充電器(または
もばいるばってりー うんてんめんきよしょう ばすほーと がいこくじんとうろくしやう いえ
モバイルバッテリー)、運転免許証、パスポート・外国人登録証、家のカギ、旅行用
けしやうひん めがねなどを忘れずに! また避難時はかかとの低い安全な履き物にしましょう。

にじも だ ひん りすとれい 「二次持ち出し品」リスト例

いか ないやう やく いなひ めやす かぞくこうせい すいどうすい がす きやうきゆうじやうきやう
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、
ひなんしよ じたくたいき ないやう すうりやう か
避難所か、自宅待機かによって内容や数量も変わります。
かぞく はな あ ないやう すうりやう き ちゆうがた りゆうくく ほかん
家族で話し合っ内容と数量を決め、中型のリュックに保管しましょう。
だ ところ お かぞく ばしよ かくにん
出しやすい所に置き、家族で場所を確認しましょう。

No.	しゅ るい 種類	ひん めい 品名	すう りやう 数量		さん こう 参考
			おとな めい 大人2名	わがや 我が家	
1		いんりやうすい い 飲料水(2L入り)	ほん 6本		も だ ととき ひとり ていど 持ち出す時は一人1L程度に
2	いんりやうすい 飲料水	ひじやうやう きゆうすい ふくろ 非常用 給水 袋、 びにーる ばけつ ビニールバケツ	1個		きゆうすいしや みず う くと 給水車から水を受け取るもの
3		あるふあまい アルファ米	2個		みず ゆ た 水、お湯ですぐ食べられるご飯
4		おかゆ	ふくろ 4袋		そのまま食べられる
5	しやくりやう 食料	かんぱん かんい 乾パン(缶入り)	2個		こおり さとうい がよ 氷 砂糖入りが良い
6		ぱん かんい パン(缶入り)	3個		なが ほぞん 長く保存できます
7		いんすたんたらーめん インスタントラーメン	6個		



8		かんづめ 缶詰	てきとうすう 適当数		かんきりふようたいぶがよい 缶切り不要なタイプが良い
9		れとるとしよくひん レトルト食品	てきとうすう 適当数		
10		きもち 切り餅	てきとうすう 適当数		
11		いんすたんとすーぷ インスタントスープ	てきとうすう 適当数		みそじる 味噌汁もあり
12		きゃんてい キャンディ	てきとうすう 適当数		えんぶんほきゅう 塩分補給
13		ちよこれーと チョコレート	てきとうすう 適当数		とうぶんほきゅう 糖分補給
14		しお 塩	しょうりょう 少量		じっぱーこつこがたらくろ ジッパー付き小型袋に
15	いるい 衣類	うわぎ 上着	てきぎ 適宜		なつふゆか 夏・冬で変わります
16		したぎ 下着	みっかぶん 三日分		
17		ぼうかんぐせーたーまふらー 防寒具(セーター、マフラーなど)	てきぎ 適宜		とうきばあい 冬季の場合
18		くつした 靴下	みっかぶん 三日分		
19	せいかつ 生活 ようひん 用品	つかすますく 使い捨てマスク	4枚		
20		つかすけいたいといれ 使い捨て携帯トイレ	10かいぶん 10回分		だんすいじひつよう 断水時に必要です
21		せんがんだおる 洗顔タオル	まい 2枚		
22		ばすたおる バスタオル	まい 2枚		
23		かいちゅうでんとう 懐中電灯	こ 1個		らんとんにもなるものがよい ランタンにもなるものがよい
24		あまくびにーるかっぱ 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			しよ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			かせつとほんべほん カセットボンベ2本も
27		つかすきっちんでぶくろ 使い捨てキッチン手袋	はこ 1箱		りょうりおぶつじょうりつか 料理や汚物処理に使えます
28		らっぷ 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		かみこっぷ 紙コップ			
33		わばし 割り箸			
34		すぷーんふおーく 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		といれっとペーぱー 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		けいたいといれ 携帯トイレ	こ 20個		だんすいじ 断水時に使用します
41		つかす 使い捨てカイロ	てきりょう 適量		とうきよう 冬季用
42		さいほうせつと あんぜんびん 裁縫セット、安全ピン			
43		きっちんほりぶくろ ちゅう キッチンポリ袋（中）	まい 30枚		こみぶくろ ゴミ袋や洗濯物入れにも使えます
44		ばんのう ないふ 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 缶切りや栓抜きの付いたものが良い
45	じよせいよう 女性用	せいりようひん 生理用品	てきとうすう 適当数		
		りょこうようけしやうひん 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 ぶあん 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 ようひん 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 いくじてちやう 母子・育児手帳			
50	こうれいしや 高齢者 ようひん 用品	じやうびやく 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 くすりてちやう 診察券、お薬手帳			
53	じゅうよう 重要 しよるい 書類	つづちやう いんかん けいやくしよ 通帳、印鑑、契約書、 ばすほーと がいこくじん パスポート、外国人 とうろくしやう けんこう ほけんしやう 登録証、健康保険証、 せいめい ほけんしやう かさい 生命保険証、火災 ほけんしやう かくしよしやうめいしよ 保険証、各種証明書など	てきぎ 適宜		ばんごう 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 一緒に保管しないので、非常時 の持ち出し方や保管場所について 検討しておきましょう。
54	そなた 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 多用途に使えます
55		めんぷ 綿布	てきとうりやう 適当量		たようと 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		びちく 備蓄している避難所もあります
57		れじゃーしーと じやうていど レジャーシート(2畳程度)	まい 2枚		ひなんじよ 避難所の簡易防寒や着替え時の 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 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 一次持ち出し品内容に、解熱 鎮痛剤、軟膏、体温計などを 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 公衆電話用(カード式電話は停電 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 めもちやう 筆記用具、メモ帳	しき 1式		じゅうようじやうほう 重要情報のメモ用
62		けいたいでんわじゅうでんき 携帯電話充電器	だい 1台		わす 忘れずに入れます



にじも だ ひん めやす りすと
二次持ち出し品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 こと
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 だ ひん りすと さんこう かにてい
二次持ち出し品リストを参考に、それぞれの家庭で

1 ひつじゅひん 2 さいがい しゅるい くわ
①必需品、②災害の種類によって加えるもの、

3 ひなんじょ ひなんせいかつ くわ
③避難所で非難生活をするときに加えるもの、

4 きせつ くわ かにてい
④季節によって加えるもの、に分けてリストを

つく にじも だ ひん りすと
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

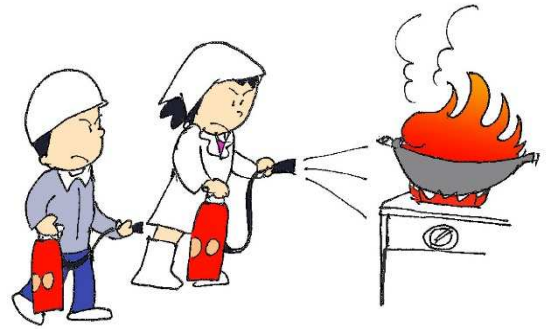
いちど ちえっく
一度はチェックしましょう。





「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.ifeii.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) 災難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/



発行：流山市国際交流協会

発行月：2021年（令和3年）11月