



Guía de preparación para desastres

“¡Somos responsables de nuestra propia seguridad!”

“Preparación para grandes desastres como terremotos, inundación de ríos y corrimientos de tierra”

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

Indice(目次)

La segunda parte de este documento
contiene el texto en japonés.

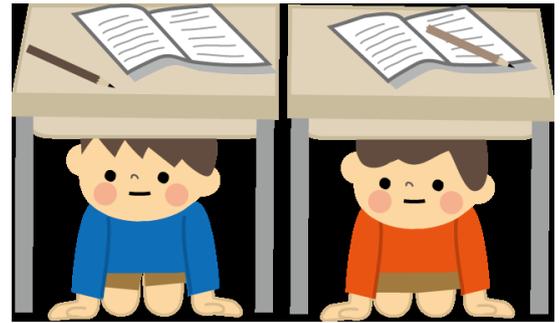
No.	Contenido <small>ないよう</small> (内容)	Vea la página de misma ilustración <small>いらすと ページ</small> このイラストのページを見てください
A	Medidas de seguridad <small>あんぜんだいさく</small> 安全対策	
B	Equipo de preparación para emergencia <small>ひじょうじ ひつよう じゅんびひん</small> 非常時に必要な準備品	
C	Prevención de incendios <small>かさいぼうし</small> 火災防止	
D	Controles diarios en casa <small>かてい にちじょうてんけん</small> 家庭での日常点検	
E	Red de contactos familiares <small>かそくれんらくもう</small> 家族連絡網	



Guía de preparación para desastres

A. Medidas de seguridad

1. Proteja primero su propia seguridad.
En caso de terremoto, escóndase debajo de un escritorio o una mesa.
2. Cierre la llave de gas para la prevención de incendio.
3. Si ocurre un incendio, grite fuerte y pida ayuda a los vecinos.
4. No se precipite al exterior en caso de un terremoto.
Puede haber un peligro en frente de su casa.
5. Evacúe de los lugares peligrosos (callejones estrechos, entre muros de hormigón, bajo de los acantilados y cerca de los bancos).
6. Evite utilizar los coches para la evacuación y mantenga sus pertenencias al mínimo.
7. Siga las instrucciones dadas por la ciudad de Nagareyama, las asociaciones de vecinos locales y las informaciones de radio y televisión.
La radio de prevención de desastres de la ciudad de Nagareyama se emitirá por altavoces en cada área. Escuche con atención y haga medidas necesarias.
Preste atención especial a los avisos e instrucciones de evacuación.
Si se inscribe en el correo de seguridad de la ciudad de Nagareyama, también puede recibirlo por correo electrónico.
8. Si hay alguna información que quiera saber, pregunte a alguien cercano.
9. Mantenga la calma y actúe con cuidado.





Guía de preparación para desastres

B. Equipo de preparación para emergencias

Hay muchos artículos que una ama de casa querría llevar consigo en caso de emergencia, pero si ocurre un desastre cuando está sola en casa, es difícil llevárselo todo.

Lo primero que hay que hacer es evacuar ligeramente. En esta sección se divide el equipo de preparación en “los artículos primarios” y “los artículos secundarios”.



“**Los artículos primarios**” son los esenciales que necesitan llevar consigo en caso de evacuación y están diseñados para durar el primer día de una emergencia.

“**Los artículos secundarios**” son los que pueden necesitar llevar más a un **refugio** (centro de evacuación) después del momento crítico de desastre o los que pueden necesitar para refugiarse en su propia casa. En caso de desastre grave, la cantidad de estos artículos es para consumir en unos días (unos 3 días) hasta que lleguen los suministros de ayuda.

La lista supone una familia de dos adultos, sin embargo, los centros de evacuación pueden disponer alguna cantidad de agua potable, algunos alimentos, mantas, botiquines de primeros auxilios, leche en polvo, etc., y puede ser necesario cambiar el contenido según la composición de la familia, como por ejemplo si hay bebés o personas mayores que necesiten cuidados.

Es aconsejable consultar la lista con los miembros de la familia para asegurarse de que “los artículos primarios” no pesen más de 8-10 kg y que “los artículos secundarios” no pesen más de 15-20 kg, para que incluso una mujer pueda llevarlos. Es una buena idea guardar los artículos primarios en una mochila pequeña y los artículos secundarios en una mochila de tamaño mediano. También es conveniente comprobar las fechas de caducidad de los alimentos y sustituir las pilas cada seis meses.

La lista siguiente de artículos a llevar es un ejemplo para dos adultos. Es posible que cambie el contenido en función de la estructura familiar, la zona de residencia, el tipo de desastre y la estación del año. Es importante discutir y decidir de antemano el contenido de la lista con su familia. Hemos creado una columna para “mi familia” en la lista. Aquí es donde debe escribir las cantidades para su familia.



Ejemplo de la lista de “los artículos primarios”

Los siguientes artículos pesan aproximadamente 7 kg. Coloque los objetos en un lugar donde puedan ser retirados fácilmente y compruebe la ubicación con su familia.

No.	Nombre del artículo	Cantidad		Referencia
		Para 2 adultos	Mi familia	
1	Agua potable (500ml)	4 botellas		1 litro por persona
2	Pan seco en lata (110g)	1 lata		Preferible con azúcar cande
3	Linterna eléctrica	1 unidad		Hay un tipo de remo que no necesita pilas.
4	Vela (grande)	2 piezas		En caso de corte de luz prolongado
5	Encendedor desechable	1 unidad		
6	Tijera multiuso	1 unidad		Con abrebotella y abrelata
7	Radio portátil	1 unidad		Para coleccionar información
8	Guantes	2 pares		Hay casos de rotura de la ventana etc.
9	Estera de ocio (4m ²)	1 hoja		
10	Botiquín de primeros auxilios (pequeño y ligero) · Pinzas de depilar · Desinfectante · Algodón hidrófilo · Gasa · Tiritas adhesivas · Venda · Medicamentos esenciales	1 caja		Sirve como pinzas también Mejor tener una copia de su receta médica
11	Mascarilla desechable	4 piezas		
12	Inodoro portátil desechable	10 piezas		
13	Toalla de mano	2 piezas		Jabón pequeño si es necesario
14	Bolsa de plástico de cocina (medianas)	30 hojas		



15	Papel de cocina	10 hojas		y algunos pañuelos de papel de bolsillo
16	Toallita húmeda	1 bolsa		Útiles en caso de pérdida de agua
17	Cepillo de dientes desechable	2 piezas		Práctico con pasta de dientes
18	Palillos desechables	4 pares		
19	Baterías de repuesto	algunas		correspondiente a los artículos eléctricos que se lleven
20	Cúter	1 pieza		o cuchillo de supervivencia
21	Impermeable de plástico	2 unidades		Bueno para el frío también
22	Moneda de 10 yenes / moneda de 100 yenes	1000 yenes		Teléfono público (el tipo de tarjeta no puede utilizarse durante un corte de electricidad)
23	Cinta adhesiva	1 pieza		para fijar mensajes y tratamientos de emergencia
24	Rotulador oleoso	1 pieza		para tomar notas, escribir nombres, etc.
25	Utensilios de escritura (memo, bolígrafo)	1 juego		para anotar información importante
26	Cuaderno	1 unidad		para anotar seguros, libreta de ahorro, pensión, números de pasaporte, datos de contacto de la familia, etc.
27	Calzoncillo desechable (para hombre y mujer)	Varios pares		por ejemplo de papel, disponibles en el mercado
28	Producto sanitario, leche, pañal	cantidad adecuada		según la composición de la familia
29	Calentador desechable	4 unidad		en invierno

Además de lo anterior, no olvide la cartera (dinero en efectivo y tarjetas de crédito), el teléfono móvil, el cargador (o la batería del móvil), el permiso de conducir, el pasaporte y la tarjeta de registro de extranjeros, las llaves de casa, los cosméticos de viaje y las gafas. Además, use calzado seguro con tacones bajos durante la evacuación.



Ejemplo de la lista de “los artículos secundarios”

Los siguientes artículos no deben pesar más de unos 20 kg. El contenido y la cantidad de artículos variará en función de la estructura familiar, de la disponibilidad de agua y gas, y de si se aloja en un refugio o se mantiene en su propia casa. Discuta el contenido y la cantidad con su familia y guárdalos en una mochila de tamaño medio. Colóquelo en un lugar de fácil acceso y comprueba su ubicación con su familia.

No.	Tipo	Nombre de artículo	Cantidad		Referencia	
			Para 2 adultos	Mi familia		
1	Agua potable	Agua potable (2 litros)	6 botellas		1 litro por persona al sacar	
2		Bolsa de suministro de agua de emergencia, cubo de plástico	1 unidad		Para recibir agua del camión cisterna	
3	Alimentos	Arroz Alfa	2 bolsas		Listo para comer con agua y agua caliente	
4		Gachas de arroz	4 bolsas		Listas para comer	
5		Pan seco (en lata)	2 latas		Preferible con azúcar cande	
6		Pan (en lata)	3 latas		Dura mucho tiempo	
7		Fideos instantáneos	6 piezas			
8		Alimentos enlatados	número adecuado		Preferible de no necesario abrelata	
9		Alimentos pascalizados	número adecuado			
10		Torta de arroz	número adecuado			
11		Sopa instantánea	número adecuado		Incluida la sopa de miso	
12		Caramelo	número adecuado		Suministro de sal	
13		Chocolate	número adecuado		Suministro de azúcar	
14		Sal	Pequeña cantidad		en una pequeña bolsa con cremallera	
15		Ropa	Chaqueta	según el caso		según el verano y el invierno



16		Ropa interior	para 3 días		
17		Ropa de abrigo (suéter, bufanda, etc.)	según el caso		para el invierno
18		Calcetines	para tres días		
19	Cosas de uso diario	Mascarilla desechable	4 piezas		
20		Inodoro portátil desechable	10 piezas		en caso de escasez de agua
21		Toalla de mano	2 piezas		
22		Toalla de baño	2 piezas		
23		Linterna eléctrica	1 unidad		Mejor un tipo para colgar
24		Ropa de lluvia (impermeable de plástico, etc.)			para prevenir el frío también
25		Baterías de repuesto			correspondiente a los artículos eléctricos que se lleven
26		Cocina de gas de mesa			incluyendo dos cilindros de cassette
27		Guante de cocina desechable	1 caja		para cocinar y eliminar residuos también
28		Envoltura de plástico			para muchos usos
29		Papel de aluminio			para muchos usos
30		Cacerola			Cacerola pequeña y ligera
31		Plato de papel			
32		Vaso de papel			
33		Palillos desechables			
34		Cuchara y tenedor			
35		Cepillo de dientes, pasta de dientes			
36		Jabón			
37	Champú y acondicionador			en bolsitas	



38		Papel higiénico	1 rollo		útil como pañuelo de papel
39		Toallita húmeda	1 bolsa		Útiles en caso de pérdida de agua
40		Inodoro portátil desechable	20 piezas		para usar cuando se corta el suministro de agua
41		Calentador desechable	Cantidad adecuada		para el invierno
42		Kit de costura, impermeable			
43		Bolsas de plástico de cocina (medianas)	30 hojas		para bolsas de basura y ropa sucia también
44		Navaja multiusos o de supervivencia	1 unidad		preferiblemente con abrelatas o abridor de botellas
45	Para mujeres	Compresa higiénica	cantidad adecuada		
46		Cosméticos de viaje	según el caso		
47	para niños	Cartas o juegos	según el caso		Puede ayudar a aliviar la ansiedad de los niños y evitar que hagan ruido en el refugio
48	Para bebés	Leche en polvo, biberón	para 3 días		
49		Pañal de papel	para 3 días		
50		Libreta de maternidad			
51	Para anciano	Medicamentos	para 3 días		
52		Pañal de papel	para 3 días		
53		Tarjeta de consulta médica, libreta de medicación			
54	Papeles importantes	Libreta de banco, sello, contrato, pasaporte, tarjeta de registro de extranjeros, tarjeta de seguro médico, documento de seguro de vida, documento de seguro contra	según el caso		Separe adecuadamente los artículos que pueden reexpedirse anotando sus números y los que son difíciles de reexpedir. Además, como la libreta de banco y el sello no suelen guardarse juntos, considere cómo



		incendios, varios certificados, etc.			sacarlos y dónde guardarlos en caso de emergencia.
55	Otros	Cuerda o cordel de embalaje	1 rollo		para muchos usos
56		Tela de algodón	cantidad adecuada		para muchos usos
57		Mantas, sacos de dormir	número adecuado		Algunos centros de evacuación tienen una reserva
58		Estera de ocio (4m ²)	2 hojas		Puede utilizarse para una simple protección térmica en los centros de evacuación y como mampara para cambiarse de ropa
59		Cinta adhesiva gruesa	1 rollo		Puede utilizarse para muchos fines.
60		Botiquín de primeros auxilios	1 caja		Ademas de los artículos primarios, prepare antipirético, pomada, termómetro, etc.
61		moneda de 10 yenes / moneda de 100 yenes	cantidad adecuada		para el teléfono público (los teléfonos de tarjeta no pueden utilizarse durante los cortes de electricidad) (los teléfonos móviles pueden ser difíciles de alcanzar en caso de emergencia)
62		Utensilios de escritura	1 juego		para anotar informaciones importantes
63		Cargador de teléfono móvil	1 unidad		No olvide empacar esto.

La lista de artículos secundarios es sólo una guía. Variará en función de la composición de la familia, la naturaleza del desastre (gran incendio, inundación, terremoto, derrumbe de un acantilado, etc.), las circunstancias (días previsto de evacuación, corte de agua, corte de electricidad, suministro de gas) y la estación del año (verano o invierno, etc.).



Cada hogar debe hacer una lista de

- (1) artículos esenciales,
- (2) artículos a añadir en función del tipo de desastre,
- (3) artículos a añadir cuando se vive en un refugio de evacuación, y
- (4) artículos a añadir en función de la temporada.

Guarde esta lista en la mochila para los artículos secundarios y asegúrese de no olvidar nada.



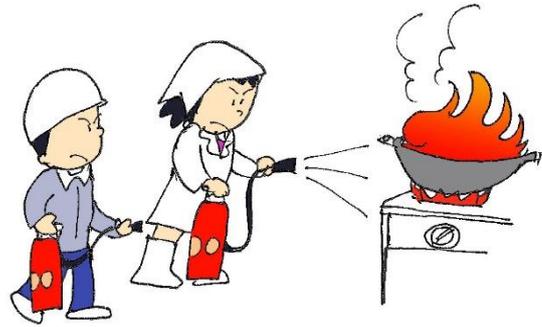
Tenga cuidado con la vida útil de los alimentos en particular y revíselos cada seis meses.



Guía de prevención para desastres

C. Prevención de incendios

Los incendios tras un terremoto pueden causar graves daños. Es necesario cooperar con los vecinos para prevenir los incendios.



1. Hay tres ocasiones en las que todos los incendios se pueden extinguir.
 - ① La primera de ellas suele ser antes de la gran sacudida. Sentirá unas pequeñas vibraciones, el momento en el que deberá apagar todos los fuegos que esté utilizando.
 - ② La segunda oportunidad es justo después de la gran vibración, cuando hay que apagar todos los fuegos, por pequeños que sean.
 - ③ La tercera vez es cuando el fuego es demasiado grande para que lo pueda apagar usted solo. Es entonces cuando hay que pedir ayuda a los vecinos. Si hay un incendio, hay que gritar “¡Kajida! (una frase japonesa que significa ¡Fuego! en español)” para informar a los vecinos. Es posible que los camiones de bomberos no estén disponibles de inmediato, por lo que hay que estar preparado con herramientas para apagar el fuego.
2. Excepto en el caso de los incendios de aceite, la mayoría de los incendios pueden extinguirse con agua, por lo que es conveniente tener agua a mano, por ejemplo una botella de 2 litros de agua.
3. Los extintores son imprescindibles.

Si el fuego no puede extinguirse con agua y se propaga aún más (por ejemplo, un incendio causado por una estufa de queroseno, aceite de cocina, etc.), debe utilizarse un extintor. El extintor debe ser un extintor aprobado.
(Las recomendaciones de la Asociación de Inspección de Servicios contra Incendios de Japón pueden encontrarse en http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/01/shokaki_R02.pdf)

El extintor debe colocarse en un lugar específico de la cocina, donde es más probable que se inicie el fuego, y todos los miembros de la familia deben conocer su ubicación.



Guía de preparación para desastres

D. Controles diarios en casa



- (1) No coloque objetos pesados, como televisores, en cajoneras, estanterías o lugares altos. Pueden caerse durante un terremoto y lesionarse.
- (2) Asegúrese de tener calzado y guantes en casa, ya que puede resultar herido por los fragmentos de vidrio roto.
- (3) Coloque muebles bajos en las zonas donde viven habitualmente ancianos y niños, ya que los muebles pueden caerse durante un terremoto.
- (4) Los muebles pueden caerse y romper los cristales. No coloque los muebles cerca de las puertas de cristal.
- (5) Utilice cortinas ignífugas para evitar la propagación del fuego.
- (6) Fije los muebles al suelo o a la pared con herramientas para evitar que se tambaleen.
- (7) Evite colocar artículos inflamables en la cocina o cerca de los fogones.
- (8) Mantenga un extintor en un lugar fijo.
- (9) Si tiene un sistema automático de extinción de incendios, compruebe regularmente que los detectores funcionan.
- (10) Para estar preparado para los desastres, hable siempre con su familia de lo siguiente.
 - a) ¿Dónde están los lugares seguros más cercanos (por ejemplo, centros de evacuación) a los que es fácil llegar desde casa?
 - b) ¿Dónde están los refugios más cercanos (en interiores) y las rutas de evacuación?
 - c) Decidir quién tendrá qué suministros de emergencia.
 - d) ¿Cómo y dónde comprobaréis la seguridad del otro cuando estéis separados por un terremoto?

(Véase E. “Red de Contactos Familiares” en la página siguiente.)



Guía de preparación para desastres

E. Red de Contactos Familiares

En caso de desastre, como un gran terremoto, es difícil comunicarse con los teléfonos móviles. Puede que le preocupe la seguridad de los miembros de su familia que van al trabajo o a la escuela.

En tal caso, puede utilizar el siguiente servicio

de mensajes de desastre o el método de confirmación de seguridad LINE.

Por favor, decida cómo va a confirmar la seguridad de los miembros de la familia dentro de la familia.



NTT tiene un servicio de tablón de mensajes que se proporcionará en estos casos.

Existe un servicio de marcación de mensajes de desastre (171).

Asegúrese de que su familia sabe cómo grabar y reproducir el mensaje.

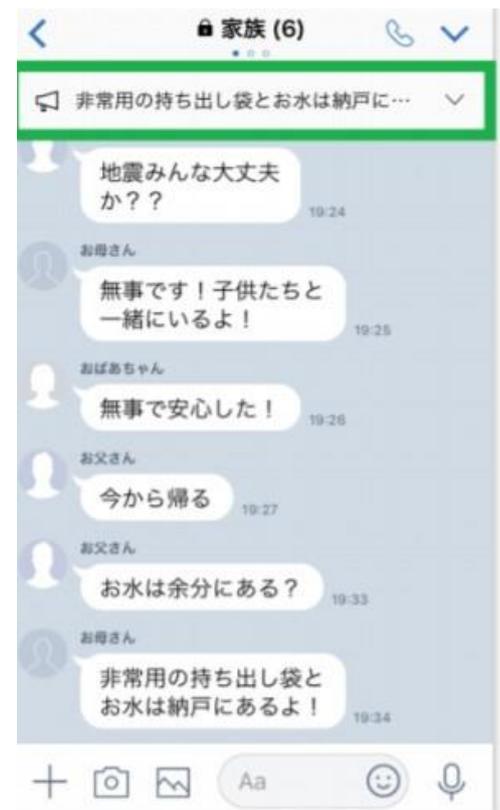
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

También hay un servicio de confirmación de seguridad en LINE llamado “LINE WORKS”. También es una buena idea establecer una charla de grupo en LINE con su familia. (ver a la derecha)

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

Publicado por: Asociación de Intercambio
Internacional de Nagareyama

Fecha de publicación:
noviembre de 2021(Reiwa 3)





Guía de preparación para desastres

“¡Somos responsables de nuestra propia seguridad!”

“Preparación para grandes desastres como terremotos, inundación de ríos y corrimientos de tierra”

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

Indice(目次)

La primera parte de este documento
contiene el texto en español.

No.	Contenido <small>ないよう</small> (内容)	Vea la página de misma ilustración <small>いらすと ページ</small> このイラストのページを見てください
A	Medidas de seguridad <small>あんぜんだいさく</small> 安全対策	
B	Equipo de preparación para emergencia <small>ひじょうじ ひつよう じゅんびひん</small> 非常時に必要な準備品	
C	Prevención de incendios <small>かさいぼうし</small> 火災防止	
D	Controles diarios en casa <small>かてい にちじょうてんけん</small> 家庭での日常点検	
E	Red de contactos familiares <small>かぞくれんらくもう</small> 家族連絡網	



「災害対策ガイド」 A、安全対策

1、まず自分の安全をまもる。

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。

3、火災がおきたら大きな声で隣の家の協力を求める。

4、地震の時には急いで外に出ない。

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。

6、避難時には自動車利用を避け、荷物は最小限にする。

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。

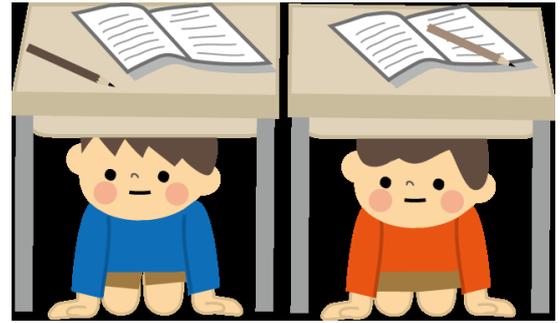
流山市防災行政無線が市中の大きなスピーカーから放送されます。

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。

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。

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。家族構成や居住地域、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 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 せい 品 名	すう りょう 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		こおりきとうい 氷砂糖入りが良い
3	かいちゅうでんとう 懐中電灯	こ 1個		でんちりょう 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	れじゃーシート 2畳分 レジャーシート	まい 1枚		
10	きゅうきゅうばこ こがた けいりょう 救急箱 (小型・軽量の 物) けぬき 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 絆創膏、 きすばん 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 ピンセット代わりに使える 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 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	せんがんたおる 洗顔タオル	まい 2枚		ひつよう 必要なら小型石鹸も1個
14	きっちんほりぶくろ 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
16	うえつとていっしゅ ウェットティッシュ	ぶくろ 1袋		だんすいじやくた 断水時役立つ
17	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
18	わ ばし 割り箸	ぜん 4膳		
19	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
20	かッターナイフ 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
21	びにーるかっぱ ビニールカッパ	まい 2枚		かんいぼうかんく 簡易防寒具にも使える



22	えんだま 10円玉 / えんだま 100円玉	えんぷん 1,000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)
23	せろてーぷ ゼロテープ	こ 1個	でんごんめも 貼りや 応急 処 理 に
24	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 なまうきにゅう 連絡メモや名前記入など
25	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
26	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 家族の連絡先などを 記入して おく(再発行できるもの)
27	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
28	せいりようひん みるく おむつ 生理用品、ミルク、おむつ	てきとうりやう 適 当 量	かぞくこうせい 家族構成による
29	つか す かいろ 使い捨てカイロ	こ 4個	ふゆば 冬場

じやうき ほか さいふ げんきん くれじつと 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 うんでんめんきしやう ばすほーと がいこくじんとうろくしやう いえ りよこうやう
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 わす ひなんじ 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。

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 ない 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 ゅ っ く ほかん
家族で話し合っていると内容と数量を決め、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.	しゆ 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 飲料水(2L入り)	ほん 6本		も だ 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 っ ビニールバケツ	こ 1個		きゆうすいしゆ みす う と 給水車から水を受け取るもの



3	しょくりょう 食料	あるふあまい アルファ米	2個		みず、ゆでずく食べられるご飯	
4		おかゆ	4袋		そのまま食べられる	
5		かんぱん かんい 乾パン (缶入り)	2個		こおりさとういりがよい	
6		ぱん かんい パン (缶入り)	3個		ながほぞんできます	
7		いんすたんとらーめん 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	
9		れとるとしょくひん 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		じっぱーつきこがたふくろに	
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 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回分		だんすいじひつよう 断水時に必要です	
21		せんがんとおる 洗顔タオル	2枚			
22		ばすたおる バスタオル	2枚			
23		かいちゅうでんとう 懐中電灯	1個		らんとんにもなるものがよい	
24		あまぐびにーるかっぱ 雨具(ビニールカッパなど)			かんいほうかんつか 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		つかすきっちんてぶくろ 使い捨てキッチン手袋	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		すぶーん、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		といれっとペーパー トイレトイレットペーパー	まき 1巻		ていっしゅが ティッシュ代わりに たようと 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 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		さいほうせつと 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 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 缶切りや栓抜きの付いたものが よい
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		
46		りょこうようけししょうひん 旅行用化粧品	てきぎ 適宜		
47	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 子供の不安を解消したり避難所 ひなんじょ で騒がないようにするのに役立つ さわ 場合があります
48	べびー ベビー	こなみるく ほにゅうびん 粉ミルク、哺乳瓶	かぶん 3日分		
49	ようひん 用品	かみ 紙おむつ	かぶん 3日分		
50		ほし いくじてちょう 母子・育児手帳			
51	こうれいしや 高齢者	じょうびやく 常備薬	かぶん 3日分		
52	ようひん 用品	かみ 紙おむつ	かぶん 3日分		
53		しんさつけん くすりてちょう 診察券、お薬手帳			
54	じゅうよう 重要 しよるい 書類	つうちょう いんかん けいやくしょ 通帳、印鑑、契約書、 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 番号を控えておけば再発行が可能 さいはっこう かろう なもの、再発行が難しいものの さいはっこう むすか 区分け、また通帳と印鑑は通常 つうちょう いんかん つうじょう 一緒に保管しないので、非常時 いっしょ ほかん ひじょうじ の持ち出し方や保管場所について も だ かた ほかんばしょ 検討しておきましょう。 けんとう
55		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
56		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
57		もうふ ねぶくろ 毛布、寝袋	てきとうすう 適当数		ひちく ひなんじょ 備蓄している避難所もあります
58	た その他	れじゃーしーと じょうていと レジャーシート(2畳程度)	まい 2枚		ひなんじょ かんいぼうかん きが じ 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
59		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
60		きゅうきゅうばこ 救急箱	こ 1個		いちじも ちだしひんないりょう 一次持ち出し品内容に、 げねつ 解熱



					ちんつうざい なんごう 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
61		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 けいたいでんわ 時使えません)(非常時に携帯電話 はつながりにくいことがあります)
62		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 めちょう 重要情報のメモ用
63		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 いてい 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(大火事、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 だ ひん りすと さんこう かてい
二次持ち出し品リストを参考に、それぞれの家庭で

- ① 1 ひつじゅひん 2 さいがい しゅるい 3 ひなんじょ ひなんせいかつ
必需品、②災害の種類によって加えるもの、
③避難所で非難生活をするときに加えるもの、
④ 4 きせつ 5 わ 6 りすと
季節によって加えるもの、に分けてリストを
作り、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。



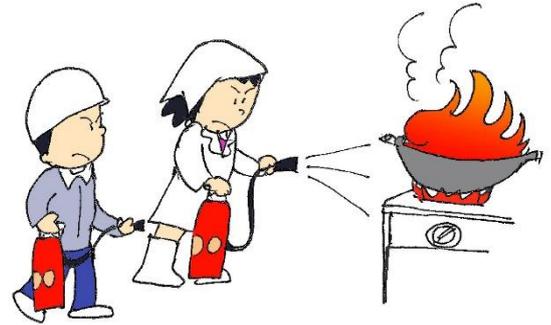
とく しょくひんるい ほぞんきかん き つ はんとし
特に食品類は保存期間に気を付けて、半年に
いちど ちえっく
一度はチェックしましょう。



「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重要です。



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

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下さい）





「災害対策ガイド」 E、家族連絡網

おおじしん さいがいほっせいじ けいたいでんわ
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。

しゅっकिन とうこう かぞく あんび き
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

あんびかくにんほうほう りよう よい
安否確認方法を利用すると良いです。

かぞく あんび かくにん ほうほう かぞくない き
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。

さいがいようでんごんだい やる さーびす
災害用伝言ダイヤル（171）サービスがあります。

ろくおん しかた さいせい しかた かぞく かくにん
録音の仕方、再生の仕方を家族で確認しておきましょう。

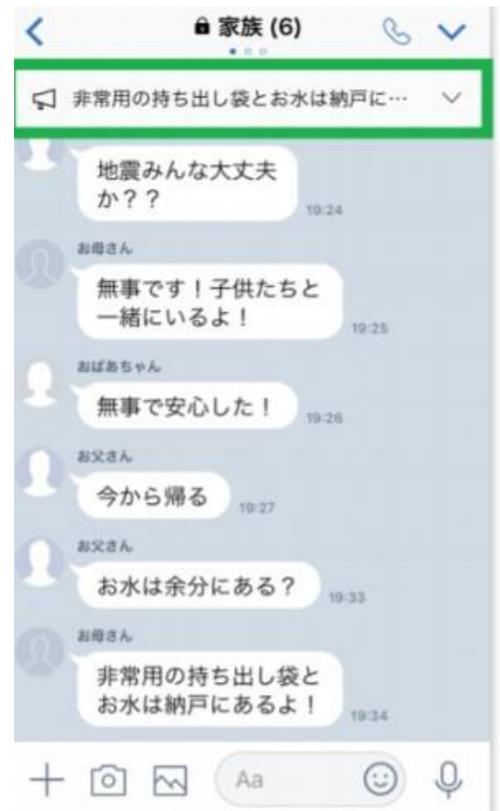
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

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/



はっ こう ながれやましこくさいこうりゅうきょうかい
発行：流山市国際交流協会

はっこうつき ねん れいわ ねん がつ
発行月：2021年（令和3年）11月