



貴重品

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭) | <input type="checkbox"/> 緊急時の家族・
親戚・知人の連絡先 |
| <input type="checkbox"/> 車や家の鍵 | <input type="checkbox"/> 年金手帳 |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> キャッシュカード | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 生命保険番号 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 写真付きの
身分証明書 | <input type="checkbox"/> |

MEMO 

上記の中から、必要なものをご準備ください。足りないものは書き加えてください。



知って役立つ マメ知識

災害用伝言ダイヤル 「171」の使い方

171
とは?

災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

伝言の録音		伝言の再生	
1 7 1 をダイヤル			
暗証番号なし	暗証番号あり	暗証番号なし	暗証番号あり
1	3 x x x x 4ケタの暗証 番号をダイヤル	2	4 x x x x 4ケタの暗証 番号をダイヤル

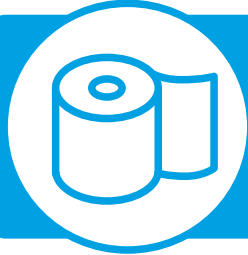
- ・被災地域の方はご自宅の電話番号
- ・連絡を取りたい被災地域の方の電話番号

0 x x x x x x x x x

を市外局番からダイヤル

伝言ダイヤルセンターに接続

1 伝言の録音	1 伝言の再生
----------------	----------------



衛生用品

- 簡易トイレ
- ウェットティッシュ (除菌シート)
- トイレットペーパー (芯を抜いておく)
- 歯みがきグッズ (液体歯みがきなど)
- 水のいらないシャンプー
- 生理用品
- マスク
- スキンケア用品
- 使い捨て手袋

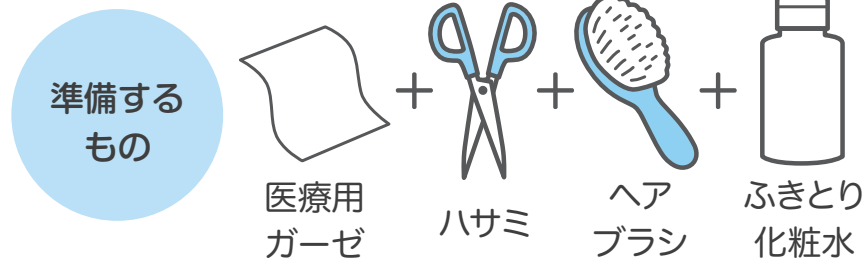
MEMO



上記の中から、必要なものをご準備ください。足りないものは書き加えてください。

知って役立つ
マメ知識

断水などで
髪が洗えない時に!!
ドライシャンプーの
代わりに!!



<p>1 ブラシの毛の部分をおおえる大きさにガーゼをカットします。</p>	<p>2 カットしたガーゼにふきとり化粧水を染み込ませます。</p>
<p>〈上から見た図〉 〈横から見た図〉</p> <p>3 ブラシにガーゼをかぶせます。</p>	<p>4 ブラシで髪をゆっくりとかします。</p>

※ふきとり化粧水が肌に合わない場合は使用を中止してください
※普通の「化粧水」では効果がありませんのでご注意ください



医療品

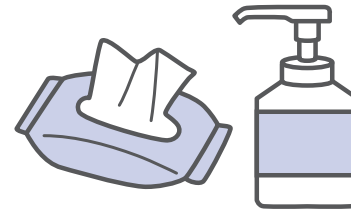
- | | | |
|--------------------------------|----|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 常備薬 × | 日分 | <input type="checkbox"/> 絆創膏 |
| <input type="checkbox"/> 消毒薬 | | <input type="checkbox"/> 包帯・ガーゼ |
| <input type="checkbox"/> 風邪薬 | | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬 | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 下痢止め | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤 | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 目薬 | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> かゆみ止め | | <input type="checkbox"/> |

MEMO 

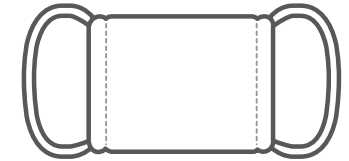
上記の中から、必要なものをご準備ください。足りないものは書き加えてください。

知って役立つ
マメ知識

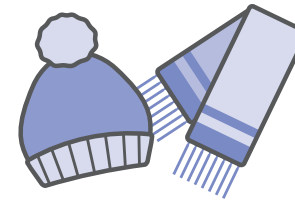
緊急時、体調を崩さないためのポイント



手や指は常に清潔に!!



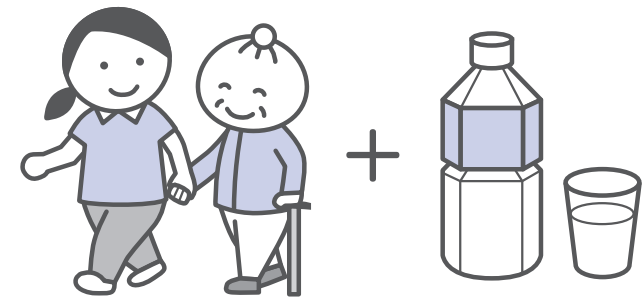
マスクで乾燥防止!!



頭や首を帽子やマフラーなどで保温!!



液体歯みがきなどで口腔ケアをしっかりと!!



エコノミークラス症候群を防ぐため、
適度な運動と水分補給を!!

情報収集

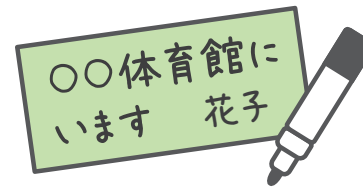
- 手回し充電
ラジオライト
- 布テープ
- ラジオ
- 油性ペン
- 懐中電灯
- メモ帳
- 乾電池式充電器
- ボールペン
- モバイルバッテリー
-
- 乾電池
-
- ハザードマップ
-
- ホイッスル
-

MEMO 

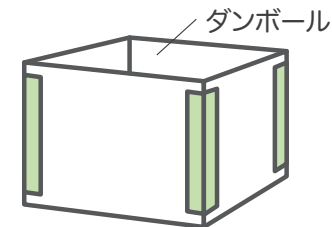
上記の中から、必要なものをご準備ください。足りないものは書き加えてください。

知って役立つ
マメ知識

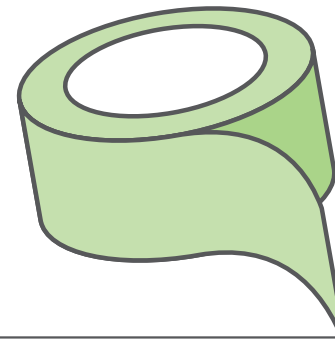
もしもの時に活躍!! 布テープ活用術!!



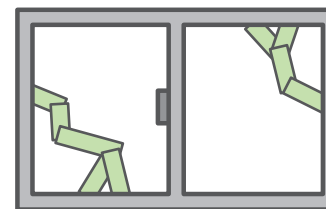
連絡先を知らせる
伝言メモや名札として!!



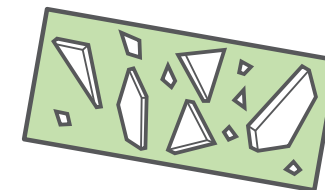
避難所での簡単な
つい立ての組み立てに!!



ケガをした時の
応急手当てに!!



割れたガラスの
補強に!!



散らばったガラス
破片の回収に!!

非常食 常備用

● 非常食〈常備用〉の例

水、カップ麺、即席スープ、レトルト食品、缶詰など
 ※カセットコンロ、ガスボンベ、わりばし、紙・プラスチック食器
 なども一緒に入れておくと便利です

内容	数量	賞味期限
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月

知って役立つ マメ知識 **フライパンで お米を炊いてみよう**



1 お米を洗い、水気を切ります。

2 フライパンに米と水を入れ、1時間置きます。

3 ふたをして強火で加熱、沸騰したら弱火にして約5分ほど炊きます。

4 再び強火にして約1分ほど熱したら、火を止めます。

5 ふたをしたまま約10分ほど蒸らしたら完成。

米1合=水180~200ml

※ふたに穴がある場合は箸などをさして蒸気がもれないようにします。
 ※フライパンの大きさにより炊き上がりの時間は変わってきます。

非常食 持出用

● 非常食(持出用)の例

水、乾パン、お菓子(チョコレート、ガム、飴、羊羹)、
栄養補助食品、ジュースなど ※調理を必要としないもの

内容	数量	賞味期限
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月

知って役立つ
マメ知識

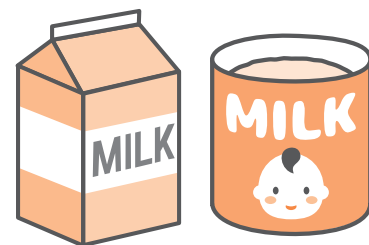
「乾パン+水」で即席 離乳食のできあがり



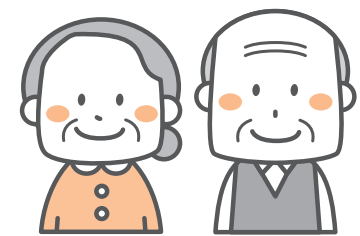
1 缶を器代わりにして、
乾パンがひたるくらい
水を入れます。



2 10分くらい待って
乾パンをふやかせば
完成です!!



粉ミルクを加えたり、水の
代わりに牛乳を入れると
栄養価がアップします!!



乾パンを砕けばさらに
食べやすくなりますので
高齢者にもおすすめです。

※缶の切り口でケガをしないようご注意ください。
※赤ちゃんの月齢やアレルギーの有無などを充分ご確認ください。



日用品

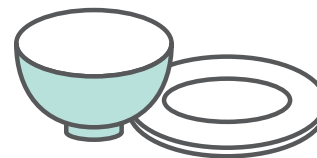
- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 裁縫セット | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> アイマスク・耳栓 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> エアー枕 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 多目的ナイフ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> はさみ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ヘアゴム・ヘアピン | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> くし・ブラシ | |

MEMO 

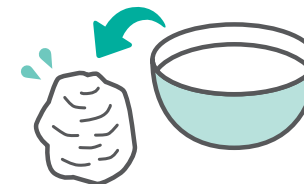
上記の中から、必要なものをご準備ください。足りないものは書き加えてください。

知って役立つ
マメ知識

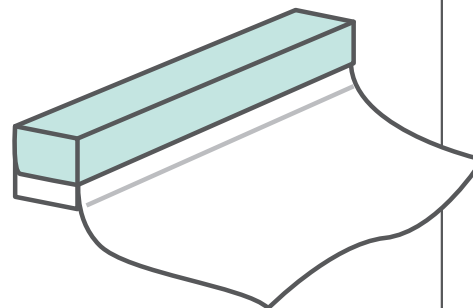
食品用ラップは 災害時の強い味方!!



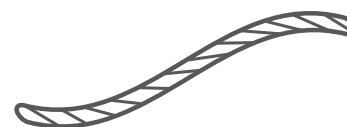
食器にかぶせると
節水に!!



丸めて少しぬらすと
スポンジに!!



止血や包帯代替りの
応急処置に!!



長く伸ばして
ねじると紐の代わりに!!
※3本で三つ編みにすると
さらに強度アップ



お腹には
新聞をあてて
ラップを巻くと
さらに効果的!!

手首やお腹に巻いて
防寒対策に!!



衣類

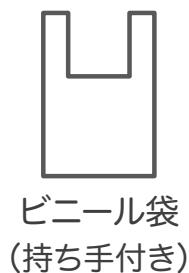
- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 靴下 × 足 | <input type="checkbox"/> タオル小 × 枚 |
| <input type="checkbox"/> パンツ × 枚 | <input type="checkbox"/> タオル大 × 枚 |
| <input type="checkbox"/> レギンス × 枚 | <input type="checkbox"/> 帽子 |
| <input type="checkbox"/> スボン下 × 枚 | <input type="checkbox"/> メガネ(ケースも) |
| <input type="checkbox"/> インナー × 枚 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 紙の下着 × 枚 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ジャージ上下 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> |

MEMO 

上記の中から、必要なものをご準備ください。足りないものは書き加えてください。

知って役立つ
マメ知識

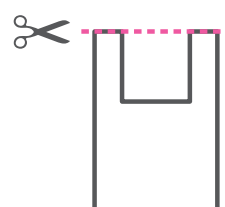
タオルとビニール袋 でオムツを作ろう。



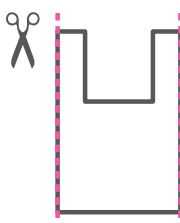
+



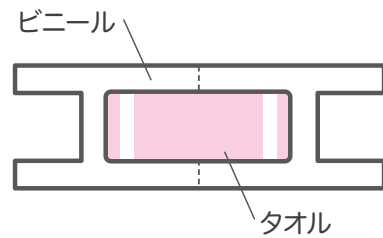
+


1 ビニール袋の持ち手をハサミで切ります。



2 ビニール袋を縦方向にハサミで切ります。



3 ビニールを開いて中央にタオルを置き、おしりにあてます。



4 位置を調整し、ビニールの持ち手を結んで固定します。

お腹部分のビニールが長い時は外側に巻いて調整します。

※あくまで簡易用ですので汚れたらママに交換してください。