

第2次携带物品：至修复为止数天的所需物品

物品名	确认	物品名	确认
饮用水 (以一人一天3升为标准)		简易厕所	
米、方便食品		睡袋·毛毯	
罐装食品		衣物	
便携式燃气灶		干洗洗发水	
燃料		卫生纸	
防灾水罐		报纸	
塑料薄膜		LED 照明灯	
塑料袋		其他的户外用品	
食品保鲜膜			

6

物品名	确认	物品名	确认
饮用水		雨衣、全棉工作手套	
方便食品·软罐头食品		多功能小刀、开罐器	
常备药、急救医药品		内衣、袜子、防寒用衣物	
图章、存折、现金		携带式厕所	
健康保险证的复印件		婴幼儿用品 (奶瓶、纸尿裤)	
手机、充电器		急救包、洗漱用品	
携带式收音机、手电筒		蜡烛、火柴、打火机	
电池、手表		筷子、调羹、叉子	
毛巾		面巾纸、湿面巾纸	
绳子		塑料袋 (大·小)	
防灾头巾、头套			

第一次携带物品：外出避难时首先需要带出去的物品

5

紧急联系地址

【警察·消防·维生管线】 2016年3月

警察	110	消防	119
电力	0120-99-5772	电话	0120-116-000
煤气		自来水	200-3141

【避难场所】

一时性的避难场所	广域避难场所	避难所

我家的海拔高度是 _____ M

请根据设置在区内的町内会·自治会的告示板等上的海拔高度显示板，确认自己家的海拔高度。



7

避难时的行动要点

【避难时的服装】

- 佩戴能保护头部的头盔和防灾头巾
- 带上手套或全棉的工作手套
- 穿上合脚的鞋子
- 穿上显眼的雨衣

【避难时的注意事项】

- 请步行避难
- 离家时请拉下电闸、确认火源
- 请招呼一下老年人和残疾人
- 请不要接近山崖和围墙
- 在被水淹的道路上行走时请注意脚下
- 与孩子一起在水中行走时请用绳索连着

8

川崎区区民会议提案 我的防灾手册



※手册制作的目的是为了使家庭成员之间有机会就有关防灾进行商量讨论。家庭成员之间互相商量，并把决定的具体事项记录在手册中，从平时起就注意防范灾害。

1

2



灾害时传言电话 (日语语音提示)

4

用	药	手	册
1			
2			
3			
4			
5			
6			

【用药手册记录】

健康保险证号码		血型	
老毛病	有·无 ()	过敏症	
治疗的医院			

健康记录

3

自		家		属
姓名	出生年月	姓名	联系地址	

自		家	
姓名	出生年月	家庭电话	住址

自己和家属的信息记录

1



『我的防灾手册』的使用方法

目的

灾害发生后立即进行「自救」是非常的重要。各个家庭就有关防灾进行探讨能够提高「自救」的能力，起到保护自己和家人安全的作用。为了给各个家庭创造一个就有关防灾进行对话(家庭防灾会议)的机会，在川崎区区民会议中制作了『我的防灾手册』。

制作方法

『我的防灾手册』不仅成本低，而且能够根据各个家庭的成员组成不同，按人数从区政府的网页上下载数据进行使用，下载印刷时请使用A4纸张，自己折叠成8页即成手册。



像这样折叠

请在中间剪开

- 有字面朝上对折后在中间剪开(剪一半) : _____
- 右边向后折叠 :
- 左边向前折叠 : - . - . - .



即可完成 !!

有关下载

『我的防灾手册』能够从川崎区的网页上下载。

<http://www.city.kawasaki.jp/kawasaki/cmsfiles/contents/0000075/75624/wataasinobousaitetyouchi.pdf>