

2次持出品：復旧までの数日を過ごすために必要なもの

品名	確認	品名	確認
飲料水 (1人1日3リットルが目安)		簡易トイレ	
米、インスタント食品		寝袋・毛布	
缶詰		衣類	
カセットコンロ		ドライシャンプー	
燃料		トイレットペーパー	
防災タンク		新聞紙	
ビニールシート		LED ランタン	
ビニール袋		他のアウトドア用品	
食品用ラップ			

6

1次持出品：避難時にまず持ち出すもの

品名	確認	品名	確認
飲料水		雨具、軍手	
入浴剤・トイレ食品		万能ナイフ、缶切り	
常備薬、救急医療品		下着、靴下、防寒具	
印鑑、通帳、現金		携帯トイレ	
健康保険証コピー		乳幼児用品 (粉ミルク、紙おむつ)	
携帯電話、充電器		救急包、洗面用具	
携帯ラジオ、懐中電灯		077、277、377-	
電池、時計		はし、カッター、ペン	
タオル		タオル、ハンカチ	
ロープ		フェニール袋 (大・小)	
防災頭巾・ヘルメット			

4

【お薬手帳控え】

お薬手帳	番号
	1
	2
	3
	4
	5
	6

健康保険証番号	
血液型	_____
持病	無・有 ()
通院先病院	_____

健康メモ

3

氏名	続柄	血液型	連絡先

自己	家族	勤務先	TEL
氏名	住所	勤務先 (学校) 名	
生年月日	自宅 TEL		

自分と家族の情報メモ

緊急連絡先

【警察・消防・ライフライン】 平成 28 年 3 月現在

警察	110	消防	119
電気	0120-99-5772	電話	0120-116-000
ガス		水道	200-3141

【避難場所】

一時避難場所	広域避難場所	避難所

自宅の海拔

M

区内の町内会・自治会の掲示板等に設置されている海拔表示板により、自宅の海拔を確認しましょう。



7

避難時の行動ポイント

【避難時の服装】

- 頭部を保護できるもの (ヘルメットや防災頭巾)
- 手袋・軍手 ○目立つ色のレインコート
- 普段はきなれた靴

【避難するときの注意】

- 徒歩で避難しましょう
- 家を出るときはブレーカーを落とし、火の元を確認しましょう
- お年寄りや障がい者に声をかけましょう
- がけや塀の近くは避けましょう
- 冠水した道路では足元を確認しましょう
- 子供と水の中を歩くときは、ロープでつながしましょう

8

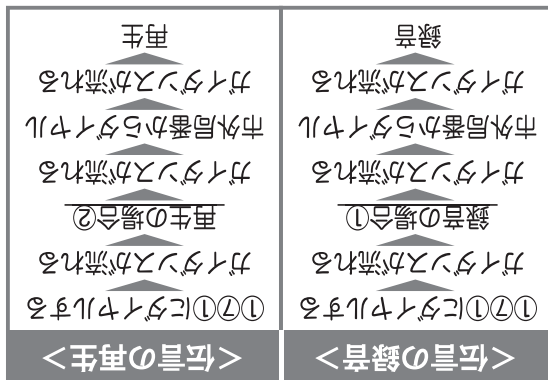
川崎区区民会議提案
わたしの防災手帳



※この手帳は、家族で防災について話し合うきっかけを作ることを目的に作成しました。家族で話し合いながら手帳に書き込み、日頃から災害に対して備えましょう。

1

2



災害用伝言ダイヤル

1) なるたけ早く、災害発生時に、災害用伝言ダイヤル(1777)を利用して、家族や近所の人に災害発生時の連絡を伝える。



『わたしの防災手帳』の使い方

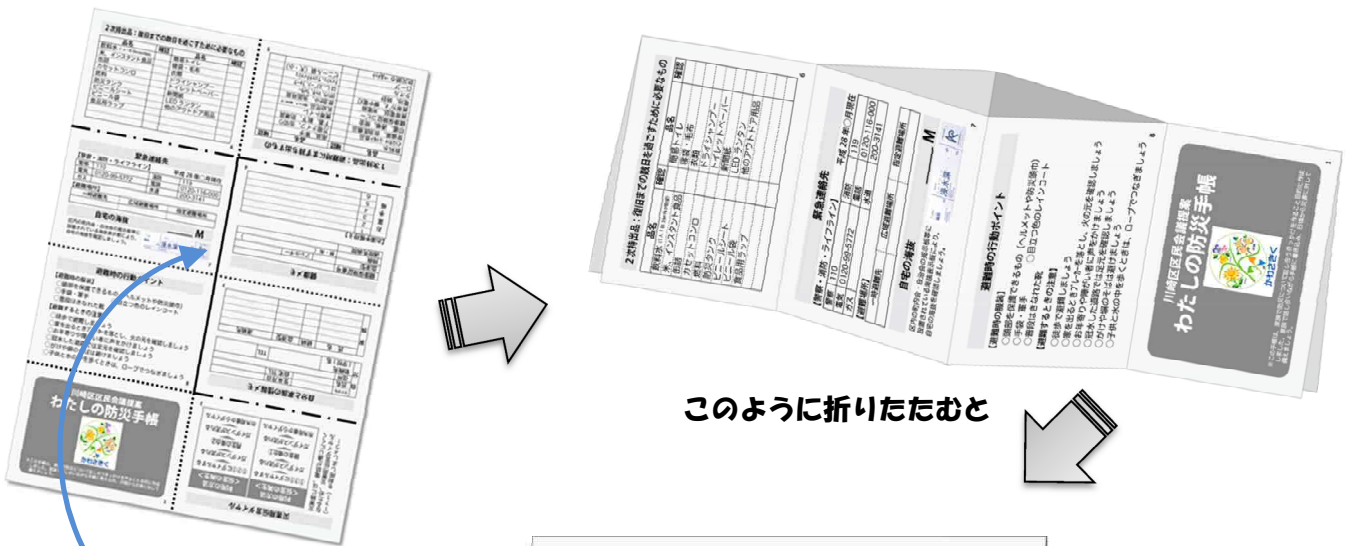


■ 目的

災害が起きた直後は「自助」がとても重要になります。また、各家庭で防災について話し合うことは、「自助」の強化となり、自分や家族を守ることにもつながります。そこで、川崎区区民会議では、各家庭で防災について話し合う（「家族防災会議」）きっかけを作るため、『わたしの防災手帳』を作成しました。

■ 作り方

『わたしの防災手帳』は、低コストで、かつ、各家庭の家族構成に応じて利用できるように、データを区ホームページからダウンロードができるようにしています。印刷時はA4サイズ、自分で折り曲げて8ページの手帳ができあがります。



真ん中に切れ込みを入れて

- 切れ込み : _____
- 山折線 :
- 谷折線 : - . - . - .

このように折りたたむと



さあ、完成です！！

■ ダウンロードについて

『わたしの防災手帳』は、川崎区のホームページからダウンロードできます。

[川崎区区民会議 わたしの防災手帳](#) で [検索](#)