

日々の暮らしに

寄り添う、

防災のはじめ方。

## つながる安心を備える、安否確認サービスのご紹介。

### 災害用伝言ダイヤル(171)

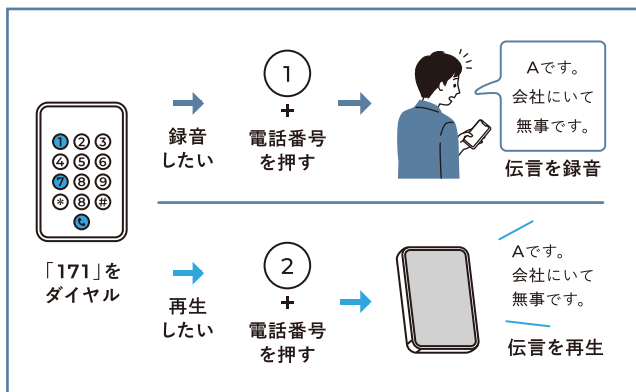
音声で伝える!

### 災害用伝言板(web171)

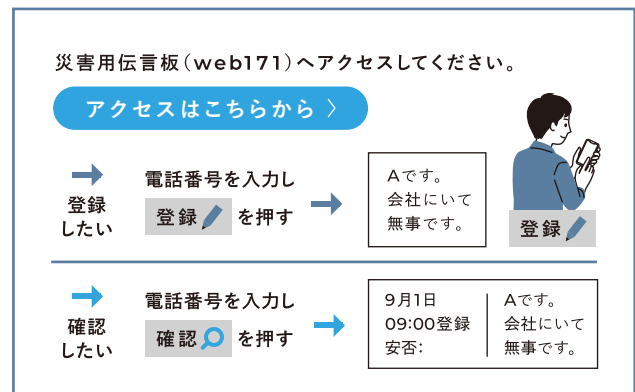
文字で伝える!

伝言の録音・再生ができるサービスです。

インターネットで安否確認を行う伝言板です。



※音声ガイダンスに従ってご操作ください。



災害用伝言板(web171) <https://www.web171.jp/>

## 家族で話そう、避難のこと。警戒レベル知っていますか？



警戒レベルは、避難のタイミングを教えてくれるサイン。慌てないために、チェックしておきましょう。

※1 警戒レベル4の全員避難は高齢者等に限らず、全員が危険な場所から避難するタイミングです。

※警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません。避難を支援する者も含んでいます。さらに高齢者以外の人も行動を見合わせ始めたり自主的に避難するタイミングです。

※警戒レベル4避難指示は、立ち退き避難に必要な時間や日没等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

! お住まいの地域が危険になったら  
通知されるサービスもございます

アクセスはこちらから>

🔍 キキクル

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/push\\_tsuchi.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/push_tsuchi.html)

# （これだけは揃えておきたい！）防災グッズのチェック表 ☒

## 防災バッグの中身

- ☐ 保存水
- ☐ 食品
- ☐ ラジオ（イヤホンもあると良い）
- ☐ ランタン
- ☐ 乾電池（ラジオやランタン用）
- ☐ 充電器
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ マスク
- ☐ ドライシャンプーや石けん
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ポンチョ（着替えや授乳に便利）
- ☐ 寝ぶくろ
- ☐ マット（固い床から守る簡易マット）
- ☐ ブランケット
- ☐ タオル（作業時や生活）
- ☐ アイマスクや耳栓（安眠セットで安心）
- ☐ ホイッスル（SOS時大きな音が鳴る）
- ☐ 救急セット（簡易的なけがの治療）
- ☐ ティッシュ（使い捨てで衛生的）
- ☐ レインコート（雨の日の避難にも）
- ☐ ウォーターバック（給水車で役に立つ）

## プラスαしておきたいアイテム

- ☐ ヘルメット（コンパクトタイプも）
- ☐ 軍手（作業などで使用できます）
- ☐ 絆創膏（ケガ・靴ずれ）
- ☐ はさみ
- ☐ 爪切りやくし
- ☐ 防寒・熱中症対策（毛布や冷感グッズ）
- ☐ メモとペン
- ☐ からだ拭き

### 自分仕様の備え

- ☐ ハザードマップ（役所・WEBで確認）
- ☐ 現金（公衆電話用の10円玉も含む）
- ☐ 持病のお薬（常備薬とお薬手帳のコピー）
- ☐ 下着やお洋服やスリッパ（自分のサイズ）
- ☐ アイウェア（メガネやコンタクトレンズ）
- ☐ 身分証明書（保険証やパスポート）
- ☐ 緊急連絡先のメモ（家族・職場・避難所）

### 女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ サニタリー袋（臭いや衛生対策）
- ☐ 化粧落としやオールインワンクリーム

防災グッズは、定期的な点検や見直しをおすすめします。（必要なものが揃っているか／期限切れ・動作確認などを定期的にチェックしましょう）

## 迷ったらコレ！お家に揃えておきたい、オススメ防災セット

どんな空間にも馴染むデザイン

防災セット ラピタ プレミアム



防災士  
オススメ

親子で備えるお揃いの防災セット

防災セット SHELTER FAMILY



日本子育て支援大賞  
2024  
（一社）日本子育て支援協会

調理不要でそのまま食べられる

もちりつや炊きおにぎり  
12食セット



東急リバブル



LA・PITA

アクセスはこちらから >

🔍 アットレスキュー

<https://atrescue.jp/>

※パッケージ・仕様は変更となる場合があります