

ふだんの備え

備え
1

防災訓練

・防災訓練に参加し、身体防護、出火防止、初期消火、通報連絡、避難要領など防災行動力を身につけましょう。

備え
2

周囲との話し合い

・災害発生時の火器の点検や、誰が何を持ち出すかなど役割分担を決めておきましょう。
・避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
・家族間、会社社員同士での連絡方法、集合場所などを決めておきましょう。

備え
3

住宅周りの安全点検

・窓のガタつき、雨どいや排水溝にゴミは詰まっていないか確認しておきましょう。
・ブロックやコンクリートなどの塀や屋根の補修、補強しておきましょう。

備え
4

家具などの転倒、落下防止

・避難に支障がないよう、家具の配置を確認しておきましょう。
・家具などは転倒防止グッズなどで固定しておきましょう。

備え
5

ケガの防止対策

・落下物からの危険を避けるため、ヘルメットを準備しましょう。
・スリッパやスニーカーなど、避難用シューズを準備しておきましょう。
・懐中電灯をすぐ使えるように、電池切れがないか定期的に確認しておきましょう。
・ガラス扉などにはガラス飛散防止対策をしておきましょう。

備え
6

消火の備え・火災の防止対策

・消火器、消火用水を備えておきましょう。
・普段使用しない電気器具はプラグをコンセントから抜き、たこ足配線はやめましょう。
・感震ブレーカーなどの防災機器を設置しておきましょう。
・住宅や会社の周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。
・タバコの投げ捨てはやめましょう。
・火気に燃えやすいものを近づけないようにしましょう。

各種防災用伝言サービス

災害用伝言ダイヤル 171

災害時に電話で安否が確認できる、音声伝言板サービス。
30秒以内の伝言が最大20件登録できる。
(固定電話、携帯電話・PHS等対応)

伝言を残す ☎ 171 + 1 + 自分の電話番号

伝言を聞く ☎ 171 + 2 + 相手の電話番号

※固定電話の場合は市外局番からダイヤル。

災害用伝言板 web171

100字以内の文字が登録できる。
(パソコン・スマートフォン対応)

インターネット検索 🔍 web171

各社携帯災害用伝言板

各携帯電話会社が運営する、大規模災害用伝言板。
災害時、携帯電話のインターネット接続メニューに
表示され、利用者の安否情報登録・確認ができる。

インターネット検索

・NTTdocomo
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

・KDDI(au)
<http://dengon.ezweb.ne.jp>

・SoftBank
<http://dengon.softbank.ne.jp>

・Y!mobile
<http://dengon.softbank.ne.jp>

防災セット 取扱説明書 &防災マニュアル



①リュックサック…1個

セット内容

※最初にご確認ください。

お使いになる前に、セット内容がすべて揃っているかご確認ください。
足りないものがありましたら、お買い求めの販売店にご連絡ください。

照明

移動



②取扱説明書
防災マニュアル
(本書)
…1部



③COB型
LED2WAY
懐中電灯
…1台



④COB型
LEDランタン
…1台



⑤アルカリ
単4乾電池
※LED2WAY懐中電灯用
…4本



⑥アルカリ
単3乾電池
※LEDランタン用
…4本



⑦レインコート
(ポンチョ)
…1着

衛生用品



⑧携帯トイレセット
…5セット



⑨絆創膏
…1箱



⑩ポケットティッシュ
…16個



⑪アルコール
ウェットティッシュ
…2個



⑫歯ブラシ
(歯磨き粉付き)
…6本



⑬立体空間マスク
…8枚

寝具・防寒

その他



⑭アルミ温熱シート
…1枚



⑯折り畳みエコバッグ
…1個



⑰携帯スリッパ
…1足



⑱タオル
…1枚



⑲くるくる梱包ラップ
…1本



⑳エアベッド
…1セット



㉑軍手
…1組



㉒ウォータータンク
(非常用水運搬袋 10L)
…1枚

※使用方法は、
各パッケージでご確認ください。

※本製品の詳しい機能や使い方などは、
下記URLまたは二次元コードからご確認ください。
<https://direct.sanwa.co.jp/ItemPage/200-BSR001>



※欠品や破損があった場合は、
品番(200-BSR001)と
上記の番号(①～㉒)と
名称(折り畳みエコバッグなど)
をお知らせください。



防災マニュアル

被害を最小限にするためには、日頃から1人ひとりが災害に備え、「もしも」の時に落ち着いて行動できるようにしておくことが大切です。普段の備えや便利なサービスを確認しておきましょう。

防災準備物

防災セット(200-BSR001)以外に、下記のを準備しましょう。3日間は自足できるだけの準備が理想です。

■ 非常持ち出し品 ... 避難場所に背負って持っていく

貴重品 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> はんこ <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 住民票 	携帯ラジオ・バッテリー <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー 	非常食・飲料食 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> チョコなど糖類 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 水
応急医薬品 <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 各種薬 <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> 常用している薬 	生活用品 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ライター(マッチ) <input type="checkbox"/> ろうそく 	衣類・靴 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 靴

■ 家庭内持ち出し品 ... 3日以上(できれば1週間)の備蓄

食品 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> チョコ <input type="checkbox"/> ドライフーズ <input type="checkbox"/> 切り餅 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> キャラメル 	水 <input type="checkbox"/> 1人1日3リットル分の飲料水 <input type="checkbox"/> 生活水 <small>※風呂水を、次に入るまで残しておく習慣をつけると便利</small> 	生活用品 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> バケツ <input type="checkbox"/> からだ拭き <input type="checkbox"/> なべ <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> ラップ
衛生用品 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 生理用品 	燃料・工具類 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> 工具 	便利品 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 段ボール <input type="checkbox"/> 紐(梱包用) <input type="checkbox"/> 地図

memo

災害時(地震)の行動

発生	緊急地震速報 火の始末と、避難経路を確保しましょう。
	自分の身を守り、支給されたヘルメットをかぶる デスク下などに入って、家具・建物の倒壊から身を守り、支給されたヘルメットで落下物から頭部を守りましょう。※あわてず、落ち着いて自分の身を守ること。
2分	火の始末 揺れが小さいうち(初期微動時)に火を始末し、火災など二次災害要因を防ぎましょう。
	消火のチャンス 1. 揺れを感じる間際 2. 本震がおさまった後 3. 出火した直後 <small>※揺れが大きい時(主要動時)の消火行動は、火傷や、もっと深刻な事態を引き起こす可能性があるため、まずは身の安全を優先すること。目前に火があり、消火器など有効な手段で簡単に消火できる場合に限り、小さい揺れのうちに火の始末をする。また、消火器は普段から備えておくこと。</small>
5分	防災品(防災リュック式)を手近に用意
	情報収集・安全確保 自宅・会社などの安全確認と、情報収集をしましょう。 ・ラジオなどで情報を確認。なるべく電話は使わないこと。 ・建物倒壊の恐れがあれば避難する。(ブロック塀やガラスに注意し、車は使わないこと) ・ガスの元栓を確認し、電気のブレーカーを切って出火防止。
10分	避難判断
	避難行動 近隣の火災情報・津波情報を正しく収集して、適正に避難しましょう。 ・自治体や消防、警察などから避難勧告や避難指示が出たら、従って行動する。 ・勧告や指示がなくても、身の危険を感じたら避難する。 ・避難は原則徒歩。車は渋滞の原因となり、消防・救急活動の支障となるため避ける。 ・避難はなるべく歩きやすい服装、靴で行い、携帯品は背負えるものにする。 ・指定避難場所も危険な場合があるため、日頃から広域避難場所をチェックすること。
15分	安否確認・救援活動 近隣の安否を確認し、状況に応じて消火・救援活動をしましょう。(あわせて消防署へ通報) ・災害時に支援施設として指定される、公共施設、コンビニ、ガソリンスタンドなども確認する。
	安全が確保されるまで待機 家に帰れない、ライフラインが使えない場合は、国の支援がくるまで備蓄でまかない、災害・被害情報を収集しましょう。
半日	
3日	