

もしもの前に備えよう

# 防災の しおり

家庭での防災対策



めじろん

大分県



# 非常持ち出し品 チェックリスト

ご自身やご家族に必要なものをすぐに持ち出せるよう準備しましょう。避難に支障が出る重さにならないよう注意しましょう。

重さの目安 男性15kg 女性10kg



飲料水



食料



携帯ラジオ



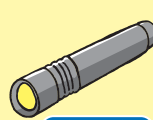
携帯電話・充電器



リュックサック



笛



懐中電灯



丈夫な手袋



貴重品



紙オムツ・ほ乳びん



タオル



衣類



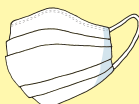
ビニール袋



ウェットティッシュ



携帯トイレ



マスク



持病薬



救急セット



電池



カッター・ハサミ



## 食料品等

- 飲料水(500ml×1人3本)
- 非常食(乾パンなど)
- 栄養補給・調整食品
- 飴・チョコレート
- 粉ミルク・ほ乳びん
- 割り箸・スプーン・紙皿

## 衛生用品

- ウェットティッシュ・ポケットティッシュ
- 携帯トイレ
- 紙オムツ
- 口腔ケア用品
- 生理用品
- ドライシャンプー
- マスク
- アルコール消毒液



## 日頃からの備蓄について

非常時に備え、飲料(1人1日2~3リットル)や食料、生活用品などを物置、キッチン、押し入れなどに小分けして備蓄(最低3日分・推奨1週間分)しておきましょう。ローリングストック法(備蓄した非常食を毎月1回以上食べて買い足す備蓄法)を行うことで、非常食の消費期限切れを防いだり、消費期限が短いレトルト食品や野菜ジュースも非常食として活用できます。

## 生活用品・情報機器

- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話(スマートフォン)
- 携帯電話等の充電機
- 防災マップ
- 周辺地図
- 筆記用具(ペン・メモ帳)
- カッター・ハサミ
- 衣類・下着
- 靴下
- タオル
- 毛布
- ビニール袋

## 貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証
- 重要書類の番号を記したものと
- 家族等の連絡先・写真

## 身を守るもの

- ヘルメット
- ゴーグル
- 長袖・長ズボン
- レインコート
- 丈夫な手袋
- 笛
- 運動靴(厚底の履き慣れたもの)
- 靴の中敷き(踏み抜き防止)
- 懐中電灯(ヘッドライト)

## 医療品等

- 持病薬
- 常備薬
- 救急セット

## 平時に行う家庭での対策

- 家具や壁飾りなどの固定  
※L型金具、耐震ボールなどで固定しましょう。
- ガラス飛散防止(フィルム貼付)
- 感震ブレーカーの設置  
※地震発生時に自動的に電気の供給を遮断し、停電復旧時の電気火災を防ぎます。

平時の事前の備えとして、災害発生時の  
情報収集ツール「おおいた防災アプリ」、  
「県民安全・安心メール」をご活用ください。  
★無料で利用できます。(通信料は除きます。)



## 「おおいた防災アプリ」を ダウンロードしましょう

### 《アプリ機能》

防災情報通知機能、避難所等検索機能など

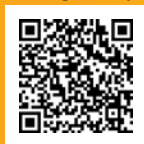
### 《アプリのダウンロード方法》

携帯電話にて下記のQRコードを読み取り、  
ダウンロードしてください。

《App Store》



《Google Play》



## 「県民安全・安心メール」を 登録しましょう

### 《配信情報》

気象情報、地震・津波情報、土砂災害警戒情報など

### 《登録方法》

詳しくは「大分県 県民安全・安心メール」で検索  
してください。

大分県 県民安全・安心メール

検索



大分県生活環境部防災局防災対策企画課

☎097-506-3155