

～災害時の備え～

災害時あわてないように、日ごろからの備えが大切になります。

もしもの時のために、災害対策は行っていますか？

事前の確認や連絡方法など家族等と話し合っておくと安心です。

非常持ち出し用品は最低3日分を目安に準備しましょう。

家の中の災害対策

☐ 家具の固定や物の落下防止 ☐ ガラスなどの飛散防止（フィルムを張る等）

災害用備え

＊すぐ持ち出せるよう1か所にまとめておきましょう。

☐ 飲料水 ☐ 食料 ☐ 携帯ラジオ ☐ 懐中電灯・予備電池 ☐ 衣類

☐ 保険証及び受給者証写し等 ☐ 軍手・タオル・マスク・スニーカー

☐ ビニール袋・ティッシュペーパー ☐ 現金

☐ 内服薬等 ☐ 内服薬(治療薬)等の一覧表やお薬手帳



＊処方されている薬を書き出しておくか、裏に一覧表を張っておきましょう。

☐ その他、必要なものを書き出しておきましょう

（例）杖・コルセット・老眼鏡・栄養剤・消毒薬・ガーゼ・絆創膏など

避難場所の確認

近所の方やお隣同士が助け合う「共助」の気持ち大切です。

避難方法を家族や避難協力者と話し合っておきましょう。

＊最寄りの避難場所及び

避難経路は？

災害時の連絡方法・家族の安否確認・災害時情報

■ NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

◆伝言の録音：ダイヤル「171」

⇒録音開始「1」を押す⇒市外局番から自宅（被災地の方）の電話番号

※例 171－ 1－ 0××（×××）××××

◆伝言の再生：ダイヤル「171」

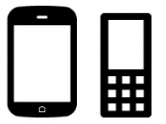
⇒録音再生「2」を押す⇒市外局番から自宅（被災地の方）の電話番号

※例 171－ 2－ 0××（×××）××××

■ 携帯電話による災害用伝言板サービスもあります。

携帯各社によって利用方法が違いますので、事前に確認しておきましょう。

◆毎月1日・15日、正月三が日、防災週間（8月30日～9月5日）、
防災とボランティア週間（1月15日～21日）は体験利用できます。



緊急・防災ニュース、気象情報、交通・ライフライン情報など県内防災情報

■ 千葉県防災ポータルサイト

<https://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

※市町村等の防災に関する情報のページも確認してみましょう。



千葉県防災ポータルサイト

連絡先の確認

緊急時の連絡先（家族、避難協力者）を分かるようにしておきましょう。

続柄・関係	氏 名	住 所	電 話 番 号

☆☆家族だけでは避難が困難な方や在宅医療を受けている方は☆☆

連絡先や避難方法とその注意点、在宅医療で必要な備品など

関係者と具体的な相談をしておきましょう。



【千葉県健康福祉部疾病対策課】

【関係者連絡先】

区分	所 属 名	氏 名	連絡先（住所・電話番号等）
主治医			
訪問診療医			
専門医療機関			
ケアマネージャー			
訪問看護 ステーション			
介護事業所			
保健所			
民生委員			
近隣の協力者			
市町村の防災 担当			
消防署・救急			1 1 9
警察			1 1 0
電力会社			
ガス会社			
水道局			

【内服薬一覧表貼る】

風水害から身を守るために

- 最新の気象情報を入手しましょう。
- 大雨の時には地下街・地下室の利用をやめましょう。
- 市町村が発する避難に関する情報を正しく理解しましょう。



	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面上昇や 波の打上げによる浸水	（警戒レベルごとの） 住民が とるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
-----＜警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！＞-----					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める