



備蓄チェックリスト

- ☐ 飲料水や食料（最低3日分 できれば7日分×家族分）
- ☐ 非常用トイレ（1人1日5回分×7日分×家族分）
- ☐ 調理補助品（カセットコンロ／カセットボンベ／ラップ）
- ☐ 薬・救急用品（常備薬／市販薬／救急セット）
- ☐ 衛生状態を保つもの（トイレットペーパー／ポリ袋／ウェットティッシュ／マスク）
- ☐ 情報を確認するもの（モバイルバッテリー／手回し充電式などのラジオ）
- ☐ 災害時に役立つもの（マルチツール／懐中電灯／LEDランタン／乾電池／ライター／軍手）



乳幼児

- ☐ 粉ミルク・離乳食
- ☐ おむつ・おしりふき

女性

- ☐ 生理用品
- ☐ 化粧品

高齢者

- ☐ やわらかい食品
- ☐ 常用薬、老眼鏡



災害時の連絡方法

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

被災地への電話がつながりにくい状況となった時に利用可能に！

1 「171」にダイヤル



 災害用伝言ダイヤルの使用について家族・親族と事前に相談しておきましょう。

2 録音は「1」再生は「2」をダイヤル

録音 ①

再生 ②

3 録音は「自分の番号」再生は「相手の番号」をダイヤル



電話番号は被災地の自宅または携帯電話で必要があります。

録音 自分の番号

0123-●-▲▲▲▲

再生 相手の番号

4 音声ガイダンスに従い伝言を「録音」または「再生」する



録音時間は30秒。録音する内容を用意しておきましょう。

無事です

無事です



メールやSNSの活用も 災害時、比較的つながりやすいメールやSNSもおすすめ。普段から家族との連絡手段に活用しましょう。