



回
覧

鳥栖市 SB26H
総務課防災係
問合せ
0942-85-3506

害に備える

命を守るあなたの防災対策

防災対策で重要なものは「自助」です。

自助とは、自らの命は自らが守る意識を持ち、あなたが自分の身の安全を守ること。まず、自分が無事であることが最も重要です。

○災害から身を守る対策（難を避ける行動）

地震：気象庁の「緊急地震速報」の発表から、強い揺れがくるまでに慌てずに身の安全を確保！

水害・台風：情報を収集し、身の安全を守る。

○ライフラインの停止や避難への対策

普段から、できれば7日分以上の飲料水や非常食を備蓄しておくことが大事です。

○安否情報の確認方法を家族で決める対策

災害用伝言ダイヤル「171」などの安否確認方法を確認！

政府広報オンライン



政府広報オンライン「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」をこのQRから確認できます。



命を守るあなたの防災対策

< トイレの備蓄 >

災害時にトイレが使用できないことが、健康被害につながります。
平時から災害用の携帯トイレを備蓄しましょう。



< 備えの確認も >

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

☐ 水	☐ 軍手
☐ 食品 (缶詰、びんかん食品など、1人1日あたり、2週間分)	☐ 洗面用具
☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん	☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
☐ 衣類・下着	☐ タオル
☐ レインウェア	☐ ペン・ノート
☐ 結なしのスクワッド	☐ マスク
☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利)	☐ 手指消毒用アルコール
☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)	☐ 石けん・ハンドソープ
☐ 予備電池・携帯充電器	☐ ウェットティッシュ
☐ マッチ・ろうそく	☐ 体温計
☐ 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒薬、救急セット)	☐ 貴重品 (現金、現金、パスポート、運転免許証、保険証の写し、マイナンバーカード等)
☐ 使い捨てカイロ	
☐ フランケット	

こどものための備え

☐ 粉ミルク(アレルギー用含む)	☐ 携帯トイレ
☐ 又は液体ミルク	☐ こども用紙オムツ
☐ 使い捨て哺乳瓶	☐ お尻ふき
☐ 哺乳瓶	☐ 携帯用お尻洗浄機

女性の備え

☐ 生理用品	☐ サニタリーシート
☐ おりものシート	☐ 中身の見えないお袋

高齢者のための備え

☐ 大人用紙パンツ	☐ 介護食
☐ 杖	☐ 入れ歯・入れ歯洗浄液
☐ 補聴器	☐ 吸水パッド

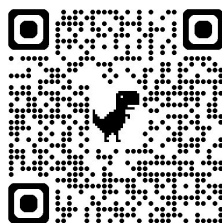
備蓄品

お家に備えておくもの！

☐ 食料や水(最低3日！できれば1週間分) ※家族分 (保存期間の長いものをあらかじめ買っておく。消費した分は補充する。1週間分は、おにぎりや缶詰の備蓄が理想)
☐ 生活用品 (お風呂、タオル、トイレシート、バスタブ、ゴミ袋、お風呂、携帯トイレなど)

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

首相官邸ホームページ



首相官邸ホームページから
【災害の「備え」チェックリスト】
が確認できます。
もしもに備え、家族でチェック！！