

2025.10 Vol.10

Writer: Yumiko Komoto Kaori Hara



非常持ち出し袋には、命を守るための最低限のアイテムを詰める必要があります。 「持ち歩ける軽量版」と「避難所生活用の大型リュック」、また「自宅避難時用の備蓄」に分けて 準備するのが理想的。定期的に中身を見直して賞味期限や電池切れに気をつけましょう。

防災士お勧めあると安心な備蓄品

✓ 普段の外出バッグに入れておくと安心なもの

現金(小銭含む)、身分証・保険証・常備薬(最低3日分)、 ホイッスル(救助を呼ぶため)、災害時緊急連絡カード ウェットティッシュ、マスク、飴、携帯できる栄養バー等 塩タブレット・経口補水液・ゼリー飲料など、メモ帳、ペン、 モバイルバッテリー(充電済み)・ケーブル、携帯アルミシート 携帯トイレ(3回分)ビニール袋(小さく畳んで多めに)

就寝時に枕元に置いておくと良いもの

運動靴(手を使わず履けるタイプ)、ヘルメットか厚手の帽子 スマホ(普段使いのもの)、災害用軍手、軽量な懐中電灯



無いと困るもの

·飲料水(1人1日3Lが目安)+保存食 スプーン、箸、紙皿、 缶切り、耐熱ポリ袋、 ラップ、アルミホイル、カセットコンロ・ガス 🗸 ポイント

- |蓄電池や電池、 懐中電灯 (ランタン型 / ヘッドライト推奨)
- ・ラジオ、救急セット、常備薬、持病薬、マスク、歯ブラシ、 タオル、生理用品、着がえ、ゴミ袋(大小サイズを複数枚)
- ・携帯トイレ / 簡易トイレ + 消臭機能付きビニール袋 + トイ

レットペーパー

✓季節対応

ブランケット、寝袋、レインコート、

(冬場) カイロ、湯たんぽ

(夏場) ミニ扇風機、うちわ、

冷却シート、 保冷剤

✔家族構成に応じた備え

乳幼児: 粉ミルク・おむつ・おしりふき 高齢・障害者:介護用品・サポートグッズ▼ ペット:餌・リード・トイレシート

軽くてすぐ持ち出せることが最優先!

非常持ち出し用のバッグ本体も軽量なリュ ックなどにして、家族で分担しても OK! すぐに持てるサイズにしましょう

土屋グループ全社員に配布した 災害時緊急連絡カード 非常時に備え、記入の上、携帯してくださいね





<u>災害に言。"ペル"・171</u>
・ 電話とWebで で
・ 電話とWebで で
・ 電話と使う道名(ダイヤル171)
・ 電話で使う道名(ダイヤル171)
・ で
・ 電話等を入力(等号の機関(10、から入力)
・ 関節は「11、世界」を対して
・ 自己やで第200章を記る「第24と後で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・ は で
・

災害時の安否確認について V'jicaからのメールを確認 → Googleフォームで返信 (メール以外でも可。上長に自分の安否を必ず連絡する) ●緊急連絡先 (家族・親戚・職場など)



• 普段から食べ慣れたものを備える

- ・ 消費と補充を繰り返す(回転=ローリング)
- いざという時も安心して食べられる

要するに「食べながら備える」方法が ローリングストックです

缶詰|肉・魚・ 豆・果物、 レトルト食品、 カップ麺、 インスタント味 噌汁・スープ、 パックご飯・ア ルファ米、 ドライフルーツ、 野菜ジュース、 乾物、お菓子

非常食は、最低でも3日分、できれ ば1週間分を備蓄しておきましょう。 普段から食べているものを□─リング ストックするのがおすすめです。

眼鏡、義歯、イヤーマフ等、普段から使っている物 ご本人の「配慮事項メモ」

CHECK!

特に障害のある方の持ち出し袋は、命を守るだけでなく 「安心して避難できる環境」を整えるための大切な準備に

非常時にも役立つ簡単調理特集です♪

災害用伝言サービス 録音時間:30秒(10件まで)(「NTT東日本災害への取り組み」より)

伝言ダイヤル 171をおし、録音は「1」、再生は「2」、音声ガイドに従い予めお互い で決めた電話番号を入力すると、伝言の録音・再生ができます。 171

災害用伝言板 (web171)

ネットで web171にアクセスし、予めお互いで決めた電話番号と伝言を入力します。 この電話番号全国(国内外)から伝言の確認や追加をすることができます。 また、伝言ダイヤル171に登録されたメッセージを確認することもできます。

<u>Mレについては</u>

防災ニュース9月号を

みて下さいね **フチ**

171

体験利用提供日

毎月1日と15日(OO時OO分~24時OO分),正月3が日(OO時OO分~24時OO分) 防災週間(OO時OO分~24時OO分),

防災とボランティア週間(1月15日9時00分~1月21日17時00分)

【土屋防災委員会】の



をフォロー お願いします!

エックス



アカウント登録 をして、防災に 関する様々な ●情報をGET!!