



災害に備えよう



災害はいつ起こるかわかりません

大切なあなたと家族のために。必要なものを普段から備えておきましょう

外出時には防災ポーチ（最低限の防災グッズ）を持ち歩きましょう

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 水（500ml程度） | ☐ 生理用品 | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 保存食 | ☐ 中身の见えないポリ袋 | ☐ ホイッスル・防犯ブザー |
| ☐ 常備薬・救急用品 | ☐ ウエットティッシュ | ☐ メモ帳・ペン |
| ☐ 貴重品 | ☐ 小型ライト | （家族や緊急時の連絡先のメモ） |

非常用持ち出し袋に追加して備えたい非常用物品



女性用グッズ

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ



妊婦用グッズ

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ マタニティマーク
- ☐ 診察券・お薬手帳
- ☐ 母乳パッド等



乳幼児用グッズ

- ☐ ミルク（粉、液体）、哺乳瓶
- ☐ おしりふき、紙おむつ
- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 離乳食



こども用グッズ

- ☐ こども用食器
- ☐ おもちゃ・絵本など
- ☐ おやつ
- ☐ 子ども用の歯ブラシ



ローリングストック

普段から食品や水を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保ちましょう!!



地震から身を守るダンゴムシポーズ!!



もしも、地震の揺れを感じたら、親子で
“だんごむし”になりましょう

落下物などの危険がない場所に移動して、頭、首を守ります。

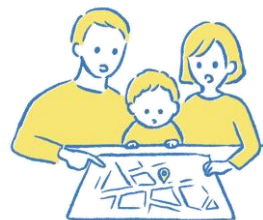
大人のおなかに子どもの頭を置き、抱きかかえるようにならだを丸めましょう。



避難所の確認

自宅や職場の近くの避難所の場所を把握しておきましょう

最寄りの避難所が開設されない場合もありますので、何か所か確認し、
自宅や職場から避難所までの経路も確認しておきましょう。



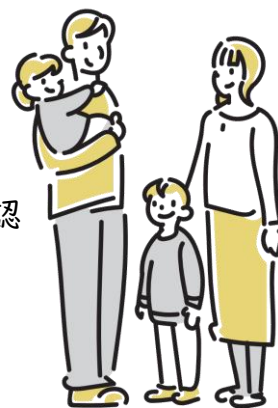
津市 指定避難所一覧



指定避難所一覧は
こちらから

災害時の連絡方法、集合場所を決めておこう

- ☐ 緊急時の連絡手段や連絡先、集合場所を決める
- ☐ 連絡が取れない場合の災害用伝言ダイヤル171や伝言板の使い方の確認
- ☐ 保育園や幼稚園などに引き渡しの方法を確認



親子で楽しく避難訓練

防災絵本や防災ソングを きいてみよう

絵本や歌を通して災害をイメージ!!
身の守り方を覚えよう。



おうちキャンプで防災体験!

カセットコンロでごはんをつくって
みたり、非常食を食べてみよう。
電気を消して、懐中電灯やランタンで
過ごしてみよう。

