

災害から命を守るために

里山辺地区自主防災連合会

家族みんなで  
話し合おう

# わが家の安心・安全づくり

氏名		電話	
住所			

家族の 連絡先	名前	電話・携帯番号	連絡先（勤務先・学校など）	備考（血液型・持病など）	

心配な 人の連絡先	名前	連絡先（勤務先・学校など）	電話・携帯番号	

避難先	一時集合場所	
	指定避難所（地震の時）	
	指定避難所（水害の時）	
	家族が離ればなれになった時の集合場所	

関係機関	本郷消防署山辺出張所	35-8185	松本警察署	25-0110
	松本市役所（代表）	34-3000	中部電力松本営業所	0120-984-530
	松本市上下水道局	46-6800	（プロパンガス）	
	里山辺地区地域づくりセンター	32-1077		

**災害用  
伝言ダイヤル**

局番なしの  
**171**

災害時、電話がつながりにくいとき、伝言を録音したり、録音された伝言を聞くことができるサービスです。

**memo**  
地域の連絡先

・町会長【	☎	】
・防災部長【	☎	】
・隣組長【	☎	】
・（ ）【	☎	】



里山辺の  
さとちゃん

年に一度防災点検をしましょう

# 備蓄品及び非常持ち出し品

## ▶ 生き残るための備蓄 災害時に発生するライフラインや物流の停止に備えましょう。

- まずは3日分、可能なら1週間以上生活できるだけの物資を準備する。
- 自分と家族の状態に合わせたものを準備する。(乳児・高齢者・アレルギー)
- 避難所で生活するときも可能な限り持参する。



### 飲料水・食料

- ・ 飲料水は1人3リットル/日を目安に用意。
- ・ 食料は普段から食べているもの、レトルト食品、インスタント食品、缶詰等をローリングストックで。
- ※ お風呂の残り水も立派な備蓄です。(水洗トイレ用、手洗い等)



### 燃料等

- ・ カセットコンロ、ボンベ、車両の燃料を普段から半分より多い状態を保つ。
- ・ 予備電池、モバイルバッテリー



### その他生活用品

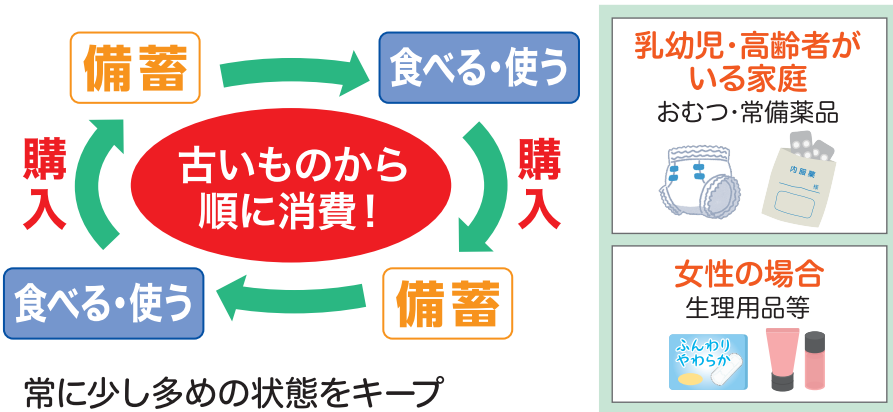
- 携帯トイレ、トイレトーパー、洗面用具、服用している薬、女性のためのもの(生理用品、化粧品)、乳幼児・高齢者・体の不自由な方のためのもの(粉ミルク、おむつ、柔らかい食品など)

## ▶ 実践してみましよう『日常備蓄』

### 日常備蓄のイメージ

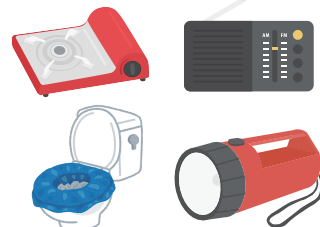
食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費(ローリングストック)

最小限備えるべき品目・量



災害時に特に必要なもの

- ・ カセットコンロ
- ・ 懐中電灯(予備電池も)
- ・ 簡易トイレ
- ・ ラジオ等



## ▶ (避難する時の) 非常持ち出し品

- 非常持ち出し品について家族で話し合しましょう
- 【例】 預金通帳、印鑑、保険証、免許証、本人が持っていて安心できる物(マイ安心グッズ)

参考例は  
はコチラから



里山辺地区自主防災連合会