

# 日頃から意識する対策・命を守る行動を！

## 家の中の対策

- 室内に逃げ道（通路）の確保
- 家具の転倒防止
- ガラス飛散防止フィルムの貼付
- 非常用品（懐中電灯など）を持ち出しやすい場所に置く

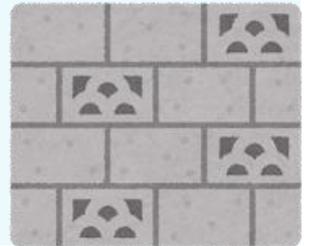


## 家の中の対策



- ブロック塀や外壁などの点検・補修
- 側溝や排水溝の清掃
- 避難所までの経路の確認
- 災害用伝言ダイヤルの連絡先確認  
※家族で統一する

自分の家はどうかな？  
確認してみよう！



## NTT災害用伝言ダイヤル



**171** ⇒ 1 + 連絡先番号（伝言登録）  
⇒ 2 + 連絡先番号（伝言再生）

男女平等に配慮した多様な発想で、避難生活が安心して過ごせるよう判断・行動をしましょう。

**自助・共助・近所が大事！**



わはたいぬ

ん

【甲斐市男女共同参画推進委員会】

※男女共同参画の視点を踏まえた防災チラシを作成しました。ぜひご家庭でご活用ください。

# 備えておきたい防災グッズ

一次持ち出し品（リュックなどにまとめておく）



ラジオ



現金



非常食



水



懐中電灯



アルミシート



薬とお薬手帳



ティッシュ



除菌用  
アルコール



笛



マスク



体温計

合わせて用意して

おきたいグッズ



## 乳幼児の場合



おもちゃ



抱っこ紐



紙オムツ



母子健康手帳



ミルク



おしりふき

## 女性の場合



生理用品



化粧品



髪留め



軟膏



鏡



水なしシャンプー

## 高齢者の場合



メガネ



折りたたみ杖



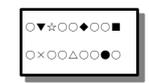
入れ歯



大人用オムツ



介護手帳



家族の連絡先

## 代用できる便利グッズ

黒ビニール袋 + 新聞紙 + 漂白剤（塩素系） = 簡易トイレ



- ・雨具の代用
- ・目隠し



- ・防寒・保温
- ・スリッパ等の代用



※バケツやゴミ箱にかぶせても簡易トイレが作れます