



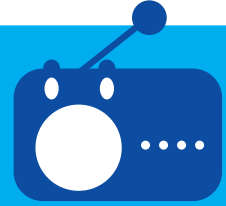
自己家的防災檢查單



為了一旦發生地震時能夠趕緊避難，
平時就需要常備好緊急搬出物品

避難時，首先需要搬出的是[第一次搬出物品]，
請於下列一覽表上做記號。
注意不要貪多而帶不動。

男性的話約15公斤，女性的話約10公斤是標準量。



緊急時搬出物一覽表

背包

食物方面

- 水
- 餅乾類、真空包裝食品或罐頭等
- 奶粉和哺乳瓶（有嬰兒的家庭）
- 刀子、開罐器
- 鍋子或水壺

急救・安全

- 急救藥品
- 預備用常備藥
- 預備用眼鏡
- 防災兜帽或帽子
- 厚底的鞋子（備放在床邊）
- 哨子

貴重物

- 現金（零錢也需要）
- 銀行存摺或金融證券
（支票、股票、提貨單）的
影印本、便章（常用的印章）
- 健康保險證的影印本
- 連絡卡或身分證明文件

衣類等

- 內衣
- 雨具（雨傘、雨衣）
- 毛巾

日用品

- 便攜收音機
- 手電筒、預備用電池
- 勞動用手套、繩索
- 火柴或打火機
- 一次性發熱劑
- 衛生巾
- 紙尿布
- 衛生紙、濕紙巾
- 保鮮膜
- 筆記用具
- 厚的垃圾袋

除了上述的一覽表之外，
[第二次搬出物品]是為了到恢復災害為止
的幾天當中自給自足的用品。
最少要有三天份，而最好是準備五天份。

食物

切成方形的年糕、
巧克力、醃梅、奶酪等。

水

飲用水大人一天3公升是標準量。
浴池的水不要流放掉，
可確保為生活用水。

其他

桌上小爐、
預備用液化煤氣瓶。
有時可燒開水或取暖用。

171

要記得!

使用電話公司的[災害留言電話服務]
及手機公司的[DoCoMo的 i-mode 災害用傳言板服務]



大地震發生時，想確認家人是否安在，需要猜想到一般的電話及手機都無法使用的情況。

6弱級以上的地震發生時，開始實施服務。

勸告各位利用NTT [災害留言電話171] 和手機DoCoMo的 [i-mode 災害用傳言板]。

家屬的聯絡住址需要再次確認!

平時家庭中就要約定好聯絡住址等，不只大人連小孩也
必須隨時攜帶備忘錄，這是很重要的事。



避難場所是每一個人都可以接受服務的。

國籍・在留資格・住址・性別等皆無關係，
每一個人都可以接受服務。