



いざという時に備えよう！

災害時の備え

日頃の準備が、あなたと大切な人を守ります。



準備するもの

最低3日分、できれば1週間分を目安に準備しましょう。



水・食料

- 水：1人1日3Lを目安に
- 非常食：最低3日分（できれば1週間分）



非常用持ち出し袋

すぐに持ち出せる場所に準備しておき、定期的の中身を確認しましょう。



防災・救急用品

- 救急セット・常備薬
- マスク・消毒液
- ウェットティッシュ
- 軍手・タオル など



照明・電源

- 懐中電灯・ランタン
- 乾電池・電池
- モバイルバッテリー
- 電池がいらぬラジオ



生活用品

- 簡易トイレ
- ウェットティッシュ
- ティッシュ・生理用品
- ゴミ袋・ラップ など



その他の備え

- 現金（小銭も用意）
- 身分証明書のコピー
- 筆記用具・メモ帳
- 家族の写真（連絡用）



家族構成やライフスタイルに合わせて、必要なものを備えましょう。



行動のポイント

情報を集める



テレビ・ラジオ・スマホの防災アプリなどで、正しい情報を確認しましょう。

家族で話し合う



連絡方法や集合場所、役割分担を決めておきましょう。

避難場所・避難経路を確認する



自宅や職場、学校などの近くの避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

身の安全を確保する



揺れを感じたら、机の下などに身を隠し、落下物から身を守りましょう。

助け合いの心を持つ



ご近所や地域で助け合うことが、被害の軽減につながります。



災害時に役立つアプリ

スマホに入れておくと、いざという時に役立ちます！



NHKニュース・防災

最新のニュースや気象・地震・津波情報をいち早く受け取れる

正確な情報を取得



Yahoo! 防災速報

地震・豪雨・津波などの緊急情報をプッシュ通知でお知らせ

プッシュ通知でいち早くお知らせ



特務機関NERV防災

日本各地の気象・地震・防災情報をリアルタイムで確認

豊富な防災情報をリアルタイムで確認



全国避難所ガイド

現在地から近い避難所を地図上で確認できる

避難所の確認に便利



家族との連絡に使えるアプリ (LINE+メッセージなど)

災害時でも連絡が取りやすいアプリを事前に準備しておきましょう

安否確認・連絡手段に



災害時に使える Wi-Fi

無料で利用できる公衆無線LANサービス



00000JAPAN

ソフトバンクの無料Wi-Fiスポット（ソフトバンクWi-Fiスポット）

SSID：00000JAPAN



Wi2 300

全国の駅・商業施設・公共施設などで利用可能（ワイヤ・アンド・ワイヤレス）

SSID：Wi2



au Wi-Fiアクセス

auスマホユーザー以外も利用できるエリアあり（KDDI株式会社）

SSID：au_Wi-Fi



docomo Wi-Fi

ドコモの無料Wi-Fiサービス（ドコモユーザー以外も一部利用可）

SSID：0000docomo



セブンスポット

全国のセブン-イレブンで利用できる無料Wi-Fi（セブン&アイ・グループ）

SSID：7SPOT



Wi-Fi利用のポイント

✓ 事前に設定方法を確認しておく

✓ 利用にはメール登録やSNS認証が必要な場合があります。安全のため、重要な個人情報やり取り



備えは「特別なこと」ではなく「日常の延長」です。
できることから、今日から始めましょう！

