

# 災害時に役立つ情報

## 非常持ち出し品を準備しておきましょう

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持ち出し品として準備しておきましょう。非常持ち出し袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



### 非常持ち出し袋（リュックサックなど）に入れておくもの

- 飲料水 ▶ ミネラルウォーター（500ml ペットボトル）
  - 保存食 ▶ カンパン、缶詰など保存期間が長く、調理せずに食べられるもの
  - 貴重品 ▶ 現金（10円玉など小銭があれば便利）・通帳・健康保険証・免許証等のコピーなど
  - 医薬品 ▶ 消毒液、胃腸薬、絆創膏、包帯、常備薬
  - 感染症対策 ▶ マスク、アルコール消毒液・ウェットティッシュ、体温計、ハンドソープ、ビニール手袋
- |   |   |                                    |
|---|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 衣類（カップ・上着・下着・靴下） | <input type="checkbox"/> 懐中電灯、携帯ラジオ         | <input type="checkbox"/> 筆記用具      |
| <input type="checkbox"/> 手袋、軍手            | <input type="checkbox"/> 電池                 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> スリッパ・うわばき        | <input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器、モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 化粧品、ヘアブラシ |
| <input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ         | <input type="checkbox"/> 家・車・バイク・自転車のスペアキー  | <input type="checkbox"/> 生理用品      |

### 家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

- 乳幼児 ▶  離乳食  粉ミルク・液体ミルク・哺乳瓶  おむつ  おしりふきなど
- 妊婦 ▶  母子健康手帳（予防接種履歴のコピー）  ガーゼ  新生児用品など
- 高齢者 ▶  入れ歯  介護食  大人用おむつなど
- 疾患のある方 ▶  主治医連絡先  持病薬  ストマ  お薬手帳など
- ペット ▶  リード  ケージ・キャリーバッグ  排せつ用品  ペットフードなど
- その他 ▶  メガネ  コンタクトレンズ  補聴器など

## 備蓄品を準備しておきましょう

避難所の備蓄品には限りがあります。また、災害発生から数日は、救援物資がすぐに届かないかもしれません。自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておくことで安心です。事業所でも、社員が帰宅できなくなったときのために備蓄をしておきましょう。

災害時、物流が滞ることを想定し、多めに備蓄しておきましょう。

### 非常用備蓄品

- 日頃の買い置き ▶ 保存性のよい食料や水を買置き、消費したら買い足す（ローリングストック方式）
- 7日～10日以上 の食料 ▶ 水を加えて食べられる米（アルファ化米）、缶詰、乾パン、インスタントレトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
- 飲料水 ▶ 大人1人当たり1日3リットル
- 生活用水 ▶ タンクで保管など
- トイレ用品 ▶ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレトペーパー
- 燃料 ▶ カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料
- 毛布・寝袋 ▶ 狭いスペースでの休息、防寒対策などに
- 食品用ラップ ▶ 食器に敷いて節水対策、包帯の代用、防寒対策などに

### 循環消費 ローリングストック方式

普段食べているものを少しだけ多く買って置き、無駄なく消費



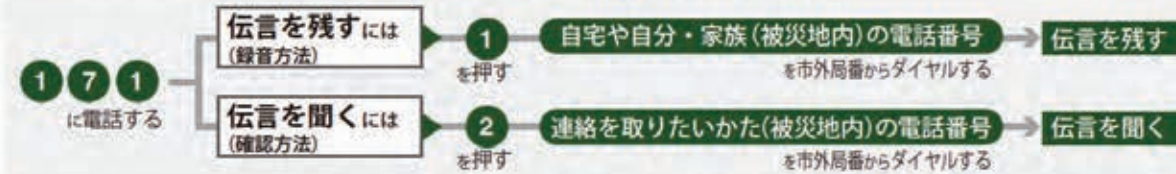
## 家族等の連絡先をメモしておきましょう

名前	名前	名前	名前
連絡先	連絡先	連絡先	連絡先

## 安否確認用の伝言サービス

### 災害用伝言ダイヤル 171

災害時には電話が繋がりにくくなります。「災害用伝言ダイヤル 171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます。



### 災害用伝言板

NTT 及び携帯電話会社が提供する「災害用伝言板」は、災害時インターネット接続が可能な場合に利用できます。

#### Web 171 (NTT)

URL <https://www.web171.jp/>

#### NTT docomo

URL <http://dengon.docomo.ne.jp/>

#### ソフトバンク

URL <http://dengon.softbank.ne.jp/>

#### au (KDDI)

URL <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されます。サービスの詳細については、NTT 及び携帯電話会社の説明を参照してください

## 災害時の連絡先

災害時は電話がかかりにくい場合があります。

行政機関	TEL	URL
東松山市役所	0493-23-2221 (代表)	<a href="http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/">http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/</a>
比企広域消防本部	0493-23-2266 (代表)	<a href="http://www.hiki-saitama.jp/119/">http://www.hiki-saitama.jp/119/</a>
東松山警察署	0493-25-0110	<a href="https://www.police.pref.saitama.lg.jp/">https://www.police.pref.saitama.lg.jp/</a>
埼玉県庁	048-824-2111 (代表)	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/">https://www.pref.saitama.lg.jp/</a>
埼玉県医療機能情報提供システム	-	<a href="http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/">http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/</a>
東松山市立市民病院	0493-24-6111	<a href="https://hmy-municipalhosp.jp/">https://hmy-municipalhosp.jp/</a>
国土交通省関東地方整備局荒川上流河川事務所	049-246-6371	<a href="https://www.ktr.mlit.go.jp/arajo/">https://www.ktr.mlit.go.jp/arajo/</a>
国土交通省関東地方整備局荒川上流河川事務所 越辺川出張所	0493-34-3129	-
埼玉県東松山県土整備事務所	0493-22-2333	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/">https://www.pref.saitama.lg.jp/</a>
ライフラインに関すること	TEL	URL
東京電力エナジーパートナー株式会社埼玉カスタマーセンター	0120-995-442	<a href="https://www.tepco.co.jp/ep/">https://www.tepco.co.jp/ep/</a>
東松山市水道事業	0493-22-1123	<a href="https://www.hmywater.jp/">https://www.hmywater.jp/</a>
東日本電信電話株式会社 (NTT 東日本)	113	<a href="https://www.ntt-east.co.jp/">https://www.ntt-east.co.jp/</a>
松栄ガス株式会社	0493-23-7151	<a href="http://www.shoei-gas.co.jp/">http://www.shoei-gas.co.jp/</a>
堀川産業株式会社 (エネクル熊谷)	048-524-2451	<a href="https://www.horikawasangyo.co.jp/">https://www.horikawasangyo.co.jp/</a>
日本瓦斯株式会社 (ニチガス) (熊谷営業所)	048-536-4357	<a href="https://www.nichigas.co.jp/">https://www.nichigas.co.jp/</a>
武州ガス株式会社 (川越本社)	049-241-9000	<a href="https://www.bushugas.co.jp/">https://www.bushugas.co.jp/</a>
気象・交通情報	TEL	URL
東武鉄道株式会社	03-5962-0102	<a href="https://www.tobu.co.jp/">https://www.tobu.co.jp/</a>
国際十王交通株式会社	048-521-3560	<a href="http://www.juo.co.jp/">http://www.juo.co.jp/</a>
川越観光自動車株式会社	0493-56-2001	<a href="https://www.kawagoebus.jp/">https://www.kawagoebus.jp/</a>
東武バスウエスト株式会社	048-667-6270	<a href="http://www.tobu-bus.com/">http://www.tobu-bus.com/</a>
東松山市内循環バス (東松山市 市民生活部 地域支援課)	0493-21-1435	<a href="http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/">http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/</a>
鳩山町営バス (鳩山町役場)	049-296-1211 (代表)	<a href="http://www.town.hatoyama.saitama.jp/">http://www.town.hatoyama.saitama.jp/</a>
日本道路交通情報センター	050-3369-6666	<a href="https://www.jartic.or.jp/">https://www.jartic.or.jp/</a>
日本道路交通情報センター携帯電話短縮ダイヤル	#8011	-
東日本高速道路株式会社 (NEXCO 東日本)	0570-024-024	<a href="https://www.e-nexco.co.jp/">https://www.e-nexco.co.jp/</a>
気象庁	177	<a href="https://www.jma.go.jp/">https://www.jma.go.jp/</a>