

安否確認



災害用伝言ダイヤル(171)

災害時に、電話で自分の安否を伝えたり、相手の安否を確認したりすることができる声の伝言板です。いざという時に使用できるように、録音・再生方法を覚えておきましょう。

毎月1日と15日に体験利用できます。詳しくはNTT東日本のホームページを確認しましょう。



伝言の録音方法

- Step.1 **171** 災害用伝言ダイヤル
- Step.2 伝言を録音する **1**
- Step.3 録音する電話番号を入力
(X) (X) (X) (X) (X) (X) - (X) (X) (X) (X)
固定電話の場合、市外局番(0194など)から入力
携帯電話番号でも録音可能です。
- Step.4 ガイダンスに従って、
伝言を録音する (30秒以内)

伝言の再生方法

- Step.1 **171** 災害用伝言ダイヤル
- Step.2 伝言を再生する **2**
- Step.3 再生する電話番号を入力
(X) (X) (X) (X) (X) (X) - (X) (X) (X) (X)
固定電話の場合、市外局番(0194など)から入力
携帯電話番号でも再生可能です。
- Step.4 ガイダンスに従って、
伝言を再生する



災害用伝言板 (web171)

災害時に、インターネット上で互いの安否確認ができる伝言板です。災害時に実際に使用できるようになります。NTT東日本、各携帯電話事業者でサービスが提供されていますので、詳しくは各事業者のホームページを確認してください。

お使いの携帯電話事業者に応じて検索、またはQRコードからアクセスし、使用方法などを確認しましょう。



NTT 東日本 (web171)

web171

検索



au

災害用伝言板 au

検索



NTT ドコモ

災害用伝言板 ドコモ

検索



ソフトバンク

災害用伝言板 ソフトバンク

検索



楽天モバイル

災害用伝言板 楽天モバイル

検索



非常持出品・備蓄品

非常持出品

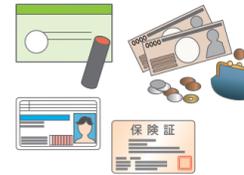
非常持出品は、避難する時に持ち出すものです。持って運べるだけの必要最低限にし、リュックサックなど両手が使える袋に入れましょう。

点検日：

年	月	年	月	年	月
---	---	---	---	---	---

貴重品類

- 預金通帳
- 印鑑 現金
- 免許証
- 健康保険証
- など



救急用具

- 絆創膏 包帯
- 消毒薬 常備薬
- マスク
- おくすり手帳
- 体温計
- など



避難用具

- 携帯電話
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 充電器
- ヘルメット・防災ずきん
- など



非常食

- 飲料水
- カップ麺
- 缶詰
- など



衣料品

- 衣類 下着
- 防寒着
- など



重さの目安
男性 15kg
女性 10kg



備蓄品

備蓄品は、災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。最低3日間分、できれば1週間分の備蓄をしておきましょう。

点検日：

年	月	年	月	年	月
---	---	---	---	---	---

- 飲料水、生活用水
- 非常用給水袋
- 非常食(アルファ米、レトルト食品など)
- 携帯コンロ、ガスボンベ
- ラップ、アルミホイル
- 衛生用品
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 予備電池



ローリングストック法を！

「非常時には非常食を」と思っていないですか？非常時に食べるものは必ずしも非常食である必要はなく、ふだん食べているもので足りる。例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品などです。こういったものを普段の買い物の時に少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。

