

わが家の避難所は

です。

## 》非常持出品・家庭内備蓄品

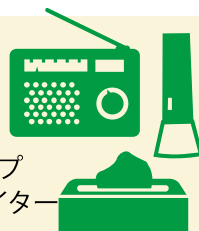
### 食料関係

- 水(1人1日3Lを目安)
- 鍋や水筒
- 乾パンやクラッカー・缶詰
- ナイフ・缶切り
- レトルト食品
- 粉ミルク・ほ乳ビン(赤ちゃんがいる場合)



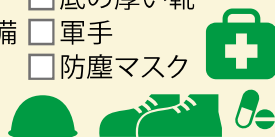
### 日用品

- 卓上コンロ
- ロープ
- 使い捨てカイロ
- 予備の電池
- 懐中電灯
- 大きなゴミ袋
- 携帯トイレ
- 携帯ラジオ
- 筆記用具
- 包装用ラップ
- マッチ・ライター
- 生理用品
- ティッシュ・ウェットティッシュ



### 安全対策

- 救急医療品
- 常備薬の予備
- 帽子
- ヘルメット
- 底の厚い靴
- 軍手
- 防塵マスク



### 衣類関係

- 衣類・下着
- 雨具
- 寝袋
- タオル・毛布

### 貴重品

- 現金
- 預金通帳や有価証券などの権利証明書
- 印鑑
- 連絡カードや身分を証明するもの

**注意** 警戒宣言発令に伴う自主避難者に対しては、食料・飲料水・生活必需品等は原則として支給されませんので、各自準備が必要です。

重さの目安は男性で15kg、  
女性で10kg程度です。  
食料や水は最低3日分、  
できれば7日分を備蓄しましょう。

### かしこい備蓄のコツ

せっかく備蓄していても、失敗しがちなのが食材の消費期限切れです。年に一度、防災の日などにチェックするほか、普段使う食材を多めに常備しておき、古い順に使ったらまた補充する「ランニングストック」式もおすすめです。その際、野菜不足を補うジュース類や、不安やストレスをやわらげる好物も備蓄しておきましょう。

## 》緊急時の連絡先

情報の種類	連絡先	電話番号
市の対策状況・被害の通報	災害対策本部	23-6777
火事・救急	岡崎市消防本部	火事・救急 119
		その他 21-5151
事故・事件	岡崎警察署	緊急 110
		その他 58-0110
医療機関の案内	愛知県救急医療情報センター(岡崎地域)	21-1133
停電	中部電力株式会社	0120-985-610
ガス漏れ等	東邦ガス株式会社	052-872-9238
電話の故障	西日本電信電話株式会社	113

ホームページなどで防災に関する知識や情報をチェック!

防災に関する知識と情報 <http://www.city.okazaki.lg.jp/1100/1113/1177/p001503.html>



発行/平成27年3月 16万部 平成29年2月 18,000部増刷  
監修/廣井 悠 准教授(東京大学大学院)

岡崎市 市民生活部 防災課  
〒444-8601 岡崎市十王町二丁目9番地 ☎(0564) 23-6533  
ホームページ <http://www.city.okazaki.lg.jp/>

