



～阪神・淡路大震災から30年～ 日頃からの備えを確認しましょう

阪神・淡路大震災発生から30年が経ちました。
この機会に、地震に対する備えを確認しておきましょう。

備蓄品の中身を確認しておきましょう

救助活動が最優先される3日間、ライフライン（電気・ガス・水道）が使用できないなか、自宅で最低限過ごすことのできるだけの備蓄が必要です。

水・食料品



水は1人3ℓ×3日分
レトルトごはんの他、
加熱なしで食べられる食料（缶詰や
チーズ）や栄養補助食品などが
あると便利です。

調理補助品



カセットコンロやマルチツール（缶
切り・ナイフ）などがあると便利。
カセットボンベは1人3本程度は
用意しておきましょう。

清潔品



トイレトーパー、ティッシュ、
ウエットタオル、マスク、ごみ袋、
消毒用アルコールなど。
簡易トイレの備蓄も忘れずに。

日用品



懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、
救急箱、常備薬など。
スマートフォン用の予備バッテリー
があると便利です。

「普段から使ったり食べたりするもの」は、すこし多めに買って置き、食べたり使ったりしたらその分だけ買い足し、常に一定量を備蓄しておく（ローリングストック）のが有効です。

避難場所・避難経路を確認しておきましょう

家族で地震発生時に避難する場所を、あらかじめ確認しておきましょう。
ハザードマップを見ながら避難場所を確認します。その際、避難経路も確
認します。
途中で土砂崩れなどのリスクが高い場所がある場合は、そこを避けて移動
できる経路を想定しておきましょう。



家族・職場等との連絡方法を確認しましょう

自分の無事を家族や職場へ伝えましょう。電話はつながりにくくなるので、メールやLINEなども活用します。日頃から、どのような手段で連絡を取り合うか、決めておきましょう。



災害時に利用できるサービス

- 災害用伝言ダイヤル
171をダイヤルします。ガイダンスにしたがって自宅（職場）の電話番号を入力し、メッセージを録音や再生をおこないます。
- 災害用伝言板（web171）
web171を検索し、サイトへアクセスします。連絡を取りたい電話番号を入力し、メッセージの登録・確認をおこないます。
- 災害用伝言板（携帯各社）
携帯各社サイトのトップページに表示される案内にアクセスします。電話番号ごとにメッセージを登録・確認することができます。

体験利用日（毎月1・15日など）が設定されているので、是非一度体験してみてください。



正しい情報を入手できるようにしておきましょう

災害発生時には、SNSなどでデマの情報が拡散される恐れがあります。信用できる情報かどうか、冷静に見極めましょう。自治体やテレビ、ラジオ、新聞社、鉄道事業者等から発信された情報をチェックしましょう。



災害時に役立つおすすめサイト

- 気象庁 災害情報 WEB
最新の気象情報・災害情報が確認できます。
- 国土交通省 防災ポータル
300の防災サイトがひとまとめになっています。
- 川崎市防災ポータルサイト
避難情報、ライフラインの状況等が確認できます。
- NHK NEWS WEB
最新ニュースや気象情報が確認できます。

参考：日本気象協会ホームページ「トクする防災」
総務省ホームページ「災害用伝言サービス」
内閣府ホームページ「災害時に便利なアプリとWEBサイト」