

緊急時連絡先

災害用伝言ダイヤルは
毎月1日・15日に
体験利用が可能です。

火事・救急は...

119 番

警察は...

110 番

電話応答サービス TEL.0123-40-7110

防災行政無線が聞こえないときに放送内容を確認することができます。(通話料は自己負担となります。)

！災害用伝言サービス 万が一、大きな災害のときに、連絡がとれなくても、
安否情報を確認し合えるサービスです。

災害用伝言ダイヤル

171 番

大規模な災害が発生し、電話がつながりにくい状況でも、
伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・知人等と
連絡を可能にするNTTボイスメールサービスです。

録音 171 → 1 → 0123 → 〇〇〇〇〇〇 → 伝言の録音 ※詳しい内容はNTTのホームページで確認して下さい。

再生 171 → 2 → 0123 → 〇〇〇〇〇〇 → 伝言の再生 <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>
案内放送が流れます 市外局番(千歳市) 被災地の方の電話番号

携帯電話災害用
伝言板サービス

大規模な災害が発生した場合、携帯電話各社のトップに「災害用伝言板」が追加され、自らの
安否状態を登録することが可能になり、登録された伝言は、インターネットや携帯電話などか
ら確認することができます。
※使用に当たっては、各携帯電話会社のホームページで確認しておきましょう。

！私の防災カード		千歳市
氏名		男・女
住所		
電話	()	
生年月日	年 月 日	血液型
緊急連絡先	電話	

！私の防災カード		千歳市
氏名		男・女
住所		
電話	()	
生年月日	年 月 日	血液型
緊急連絡先	電話	

！私の防災カード		千歳市
氏名		男・女
住所		
電話	()	
生年月日	年 月 日	血液型
緊急連絡先	電話	

！私の防災カード		千歳市
氏名		男・女
住所		
電話	()	
生年月日	年 月 日	血液型
緊急連絡先	電話	

！私の防災カード		千歳市
氏名		男・女
住所		
電話	()	
生年月日	年 月 日	血液型
緊急連絡先	電話	

！私の防災カード		千歳市
氏名		男・女
住所		
電話	()	
生年月日	年 月 日	血液型
緊急連絡先	電話	



災害への備え

災害から復旧までの間、
必要なものを普段から
そろえておきましょう。



○ 主な非常持出品と備蓄品リスト

いざというときのために下記リストを参考に、個人の生活スタイルに
合わせて準備しましょう。

避難時は
両手が使える
リュックサック
が便利!!

非常時の持ち出し品 (すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。)

- | | |
|-------|---|
| 貴重品 | ☐ 現金 ☐ キャッシュカード ☐ 携帯電話 ☐ 預金通帳 ☐ 印鑑
☐ 免許証 ☐ 健康保険証 ☐ マイナンバーカード |
| 非常食 | ☐ 飲料水(ペットボトル) ☐ 栄養補助食品 ☐ 菓子類 |
| 救急医薬品 | ☐ お薬手帳 ☐ 持病薬 ☐ 常備薬(風邪薬・傷薬など) ☐ ばんそうこう
☐ 消毒液 ☐ マスク ☐ 除菌シート |
| 生活用品 | ☐ 衣類 ☐ 雨具 ☐ タオル ☐ ティッシュ(ウェット) ☐ 軍手
☐ ライター ☐ 生理用品 ☐ スキンケア用品 |
| その他 | ☐ 携帯ラジオ ☐ 充電器 ☐ モバイルバッテリー ☐ 懐中電灯 ☐ ホイッスル
☐ 電池 ☐ 筆記用具 |



備蓄品 (最低3日分の準備、できれば7日分の備蓄を心がけましょう。)

- | | |
|--------|---|
| 食料・飲料水 | ☐ 飲料水(1人1日3リットル) ☐ インスタント食品やレトルト食品
☐ 栄養補助食品 ☐ 缶詰 |
| 燃料など | ☐ 卓上コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料 |
| 生活用品 | ☐ 毛布 ☐ 寝袋 ☐ 洗面用具 ☐ トイレ用ペーパー ☐ 携帯トイレ ☐ 使い捨てカイロ |
| その他 | ☐ 新聞紙 ☐ ろうそく ☐ ガムテープ ☐ ロープ ☐ ポリタンク |



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがいる場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ミルク、ほ乳びん | ☐ バスタオル | ☐ 消毒剤 |
| ☐ 離乳食、食器 | ☐ ガーゼハンカチ | ☐ 紙おむつ |
| ☐ お尻拭き | ☐ 乳幼児用の薬 | ☐ おんぶひも |
| ☐ 帽子、防寒着 | ☐ 母子健康手帳 | ☐ 衣類(着替え) |

※各家庭の状況に応じて備えてください。

介護を必要とするお年寄りがいる場合

- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ おかゆなどの食料品(介護食) | ☐ 衣類(着替え) |
| ☐ 障害者手帳、介護保険証など | ☐ 介護用品 |
| ☐ 紙おむつ | ☐ お尻拭き |
| ☐ 帽子、防寒着 | ☐ 常備薬 |

※介護の状態などに応じて備えてください。

！ 防災ひとくちメモ⑩

「ローリングストック法」を活用しよう!

普段から使用する食品を多めに備蓄しておき、消費したらその都度補充すれば、常に一定の食品を自宅内に備蓄することができます。これが「ローリングストック法」です。

なお、災害時は冷蔵庫の中の食料から使うことをおすすめします。



！ 防災ひとくちメモ⑪

公衆電話の位置を確認しよう!

携帯電話がつかない場合などは、公衆電話を活用しましょう。自宅付近の公衆電話の位置を確認したり、利用するための10円玉を準備しておきましょう。

