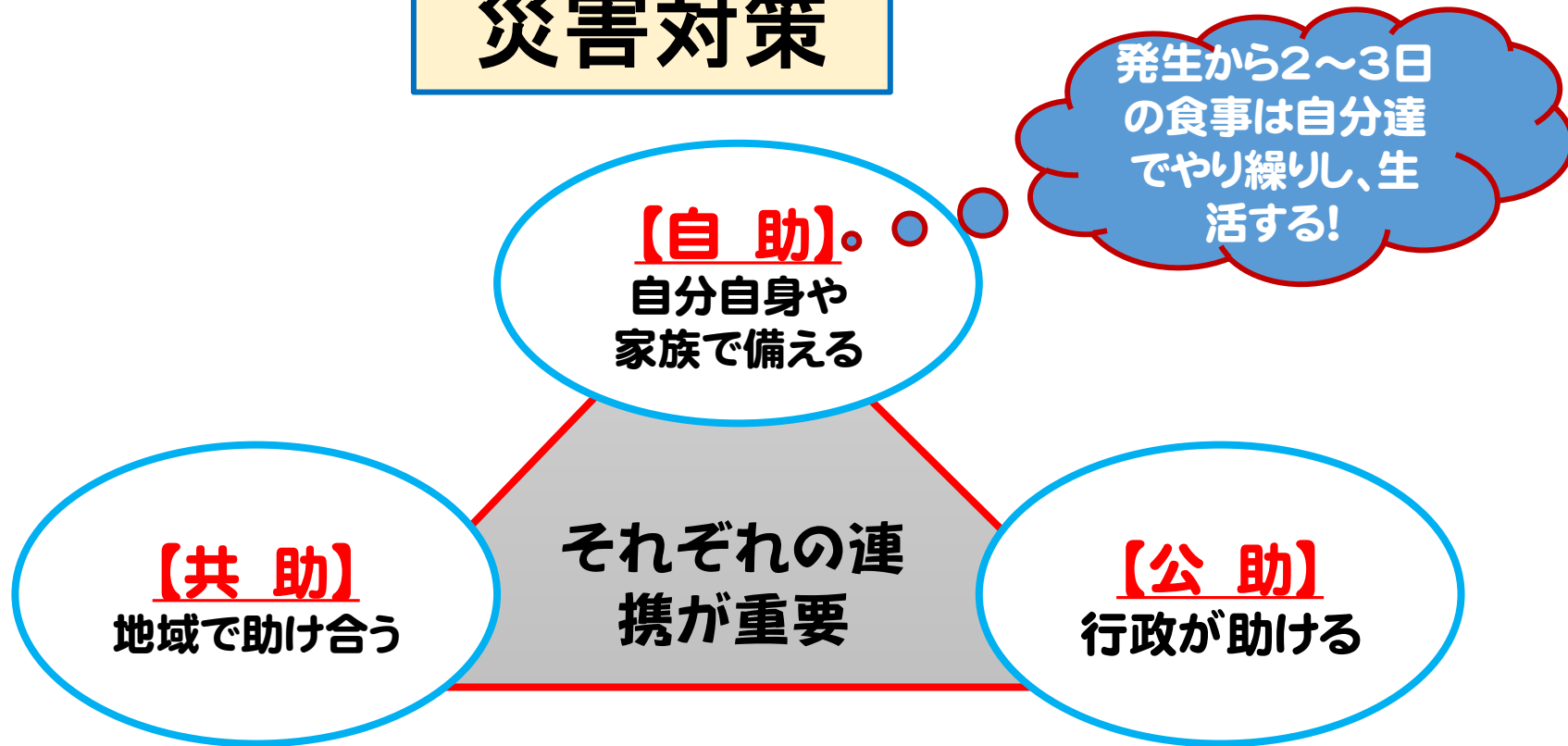


# 市民防災マニュアル

非常時持出し品リスト

# 市民防災マニュアル

## 災害対策



## 【自助】

# 災害時発生(電気・ガス・水道)が遮断した場合

2~3日は冷蔵庫・冷凍庫の中に入っている食品から使用する。  
(冷蔵庫の場合電気が止まれば庫内が温まって腐ってくる為)

### • 自宅の{冷蔵庫}

- 肉類(鶏・豚・牛肉・肉加工品)
- 魚類(鮭・鯖・刺身用魚)
- 卵類、豆乳、牛乳、ヨーグルト、
- 豆腐、油揚げ、こんにゃく、白滝など
- 野菜類(白菜、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、
- ポテト、小松菜、レタス、もやしなど)

### • 自宅の{冷凍庫} (冷凍食品)

- 魚フライ、春巻、餃子、ウズラ串フライ
- ミニハンバーグ、コロッケ、焼売、
- タコ、いか、帆立、塩鮭
- コロッケ、肉団子、ロールキャベツなど

※災害時の冷凍庫はぎゅうぎゅう詰めだと  
溶けにくい。

※停電になれば冷凍庫内に置くより、  
発砲スチロール箱の方が保冷できる。

### • 自宅の{乾物品・瓶詰め、缶詰}

- お米・うどん・そば・ソーめん・春雨
- スパゲティ・マカロニ・袋インスタントラーメン及びカップ麺
- カレールウ、ハヤシルウ、シチュールウ
- レトルト食品(カレー、ハヤシ、シチュー、ミートソース、
- アラビアータ、各種クリームソースなど)

### • {調味料}

- 醤油、(焼きそば、お好み焼、たこ焼きソース)
- ダシ、みりん、味噌、ソース(ウスター、中濃、とんかつ)
- 酢、マヨネーズ、うどんだし、白だし、焼肉のタレ、
- ケチャップ、ワイン(赤・白)、ウイスキー、焼酎
- 日本酒、マッコリ、チャミスル、梅酒など
- インスタントコーヒー・紅茶、麦茶、緑茶

## 【自 助】

# 災害時発生(電気・ガス・水道)が遮断した場合

2～3日は冷蔵庫・冷凍庫の中に入っている食品から使用する。  
(冷蔵庫の場合電気が止まれば庫内が温まって腐ってくる為)

### ・ 自宅の{冷蔵庫}

- ・ 肉類(鶏・豚・牛肉・肉加工品)
- ・ 魚類(鮭・鯖・刺身用魚)
- ・ 卵類、豆乳、牛乳、ヨーグルト、
- ・ 豆腐、油揚げ、こんにゃく、白滝など
- ・ 野菜類(白菜、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、
- ・ ポテト、小松菜、レタス、もやしなど)

### ・ 自宅の{冷凍庫} (氷)

- ・ 魚フライ、春巻き、餃子、焼売、ミニハンバーグ、
- ・ タコ、いか、帆立、塩鮭
- ・ コロッケ、肉団子、ロールキャベツなど

※停電になれば冷凍庫内に置くより、発砲スチロールの箱の方が保冷は出来る。

### ・ 自宅の{乾物品・瓶詰め、缶詰}

- ・ お米・うどん・そば・そめん・春雨
- ・ スパゲティ・マカロニ・袋インスタントラーメン及びカップ麺
- ・ カレールウ、ハヤシルウ、シチュールウ
- ・ レトルト食品(カレー、ハヤシ、シチュー、ミートソース、
- ・ アラビアータ、各種クリームソースなど)
- ・ {調味料}
- ・ 醤油、(焼きそば、お好み焼、たこ焼きソース)
- ・ ダシ、みりん、味噌、ソース(ウスター、中濃、とんかつ)
- ・ 酢、マヨネーズ、うどんだし、白だし、焼肉のタレ、
- ・ ケチャップ、ワイン(赤・白)、ウイスキー、焼酎
- ・ 日本酒、マッコリ、チャミスル、梅酒など
- ・ インスタントコーヒー・紅茶、麦茶、緑茶

# 非常時持出品リスト

- 飲料水(ペットボトル2L) × 2本  
お茶(500ml × 5本) 多くあれば良い
- 懐中電灯
- ローソク
- ライター
- 携帯ラジオ
- サバイバルナイフ
- 軍手
- ロープ 5m~
- 救急用品(毛抜き、消毒液、脱脂綿、ガーゼ  
カットバン、包帯、三角巾、マスク、持病薬  
常備薬(胃腸薬、風邪薬、湿布薬、痛止)
- 生理用品

- レジャーシート
- 簡易雨合羽
- ブランケット
- 簡易トイレ
- タオル、バスタオル
- ポリ袋
- トイレット&ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- ガムテープ(布製)
- 油性マジック(太・中)
- 筆記用具
- 現金(小銭は必要)

# 災害時の連絡先

- 阿倍野区役所
- 阿倍野区保健福祉センター
- 警察署
- 消防署
- 下水道(平野管路管理センター)
- 水道(お客さまセンター)
- 道路(建設局平野工営所)
- 電気(関電東住吉営業所)
- ガス漏れ(大阪ガス)
- 電話の故障(NTT)
- 災害要伝言ダイヤル(NTT)

- 06-6622-9986
- 06-6622-9986
- 110
- 119
- 06-6705-0342
- 06-6458-1132
- 06-6705-0102
- 0800-777-8022
- 0120-019-424
- 113 ・(携帯電話)0120-444-113
- 171

# 個人や家庭の事情に合わせ備えを検討するもの

## 必需品・貴重品

- 車、自転車、家の鍵
- メガネ(老眼鏡)、コンタクト
- 預金通帳
- 健康保険証
- 運転免許証
- パスポート
- 外国人登録証
- マスク

## 赤ちゃん用品

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- おやつ
- 離乳食
- スプーン
- 洗浄綿
- バスタオル
- ガーゼ
- 紙おむつ
- 母子手帳
- 玩具
- 着替え
- ベビーカー
- おんぶひも
- 毛布

## 高齢者用品

- 高齢者手帳
- 高齢者用おむつ
- 着替え
- 持病薬
- メガネ(老眼鏡)
- 介護用品
- アルコール消毒
- 使い捨てカイロ

# 家庭に備えておくもの(飲料・食料)

(電気・水道・ガスの遮断された場合を想定して)

## 飲料水関係

- 飲料水(2Lペットボトル)2ダース
- 非常用給水袋
- お風呂の水

## 生活用品

- 予備電池
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 固形燃料
- 紙皿、紙コップ
- 割りばし
- プラスプーン
- ラップ
- アルミホイル
- 携帯電話充電器
- 使い捨てカイロ
- ろうそく
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ

## 食料品・調味料

- 乾物品(お米)
- うどん、そば
- そーめん、春雨
- スパゲティ、マカロニ
- インスタントラーメン
- レトルト食品(カレー、ハヤシ、シチューの素)
- チョコレート、飴ちゃん
- 醤油、麺つゆ
- ケチャップ、砂糖
- ダシ、みりん
- 味噌、ソース
- 酢、マヨネーズ
- インスタントコーヒー
- 紅茶、麦茶、緑茶

乾物、缶詰、瓶詰、レトルト食品などの常温備蓄品が一番保存が効く食品です。