

いざというとき役に立つ 「減災虎の巻」

地震や台風・風水害、事故や病気はいつでもだれにでも起こり得ること。「減災虎の巻」は、非常時の被害を最小限に抑え、自分と大切な人の生活を守るために必要なことを項目別・ステージごとにまとめたものです。「もしも明日、生活が一変したら？」をイメージしながら、家族や住んでいる地域の状況に応じて、定期的に見直して活用してください。非常時への備えは普段の生活から。バッグの中、冷蔵庫に貼って…身近にあると安心です。

発行：2025年3月 茨木市 CSW 協議会 → 検索[茨木市 CSW]



自助編：緊急時に必要な情報や物資を速やかに使えるよう、個人と家族が取り組むこと

<基本情報>

氏 名

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住 所 茨木市 _____

電話番号 _____ — _____

緊急連絡先① _____ ()

② _____ ()

その他(既往歴/主治医/服薬/家族状況等)

「水や食品のローリングストック」

「ハザードマップの確認」

「定期的な家族会議」

「減災グッズの携帯」

「家具の固定」など、

普段の生活の中でできる
ことをしておきましょう。

ふだんから備えて
おきたいことやモノ

0 次

<0次の減災グッズリスト>

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 携帯電話 | ☐ 水500mL |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ 携帯食 |
| ☐ 身分証明書 | ☐ ホイッスル |
| ☐ 現金 | ☐ 手袋 |
| ☐ 連絡メモ | ☐ 雨具 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 防寒具 |
| ☐ 応急手当セット | ☐ マスク |
| ☐ 常備薬 | ☐ ハンカチ・ティッシュ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

共助編：地域で互いに支え合うこと

<頼れるご近所さんの連絡先は？>

☎ _____ — _____ ()

あいさつは共助の道の第一歩♪

ゴミ置き場を共有するご近所さんと、
日頃からあいさつを交わしていると、

防犯・防災・減災に役立ちます。

地域行事への参加も効果的です。

公助編：行政による公的支援

<()小学校区の身近な相談窓口>

★いきいきネット相談支援センター

☎ _____ — _____

★地域包括支援センター

☎ _____ — _____

★消費生活センター：188

困りや不安は、普段から抱えず相談してください！

いざというとき
必要なことやモノ

1 次

自助編

<所属先情報>

機関名[]

担当者[]

☎ — —

★災害用伝言ダイヤル:171

グッズリストは1人分最低限のものです。家族状況(赤ちゃん・要援護者・ペット等)に応じて必要なモノを追加してください。
→参考[茨木市防災ハンドブック]

<1次の減災グッズリスト>

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 持ち出し用リュック | ☐ 水1.5L |
| ☐ ヘルメット | ☐ 携帯食数日分 |
| ☐ 防刃手袋 | ☐ タオル |
| ☐ 運動靴 | ☐ ポリ袋 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ サバイバルシート |
| ☐ 簡易トイレ8回×3日分 | ☐ 万能ナイフ |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 歯磨きセット | ☐ 衛生用品 |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

共助編

何度か会えばお知りあい
災害時にはワンチーム!

地域の防災訓練はいつかな?

[]

どこに避難する?

[]

公助編

基本情報をみながら
落ち着いて連絡を...

- ★警察:110(相談は#9110)
- ★火事/救急:119(相談は#7119)
- ★茨木市(代):072-622-8121

ライフラインが
途絶えても
慌てないための備え

2 次

自助編

<加入している保険会社等の連絡先>

共助編

認めよう いろんな
つながりお互いに(^^)

避難所でも、自宅避難でも、近くの人と
お互いに声をかけ、助け合いましょう。

公助編

- ★茨木市社会福祉協議会
災害ボランティアセンター:
072-627-0086
- ★検索[内閣府防災情報]

<2次の減災グッズリスト>

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 簡易トイレ8回×7日分 | ☐ 水3L×7日分 |
| ☐ ドライシャンプー | ☐ 保存食3食×7日分 |
| ☐ 持病薬の予備 | ☐ カセットコンロ |
| ☐ 予備の電池 | ☐ カセットボンベ |
| ☐ 毛布 | ☐ 食器類・ラップ・ホイル |
| ☐ 衣類 | ☐ 給水袋 |
| ☐ ストレス軽減グッズ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |