

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>

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

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>

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

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#0110)

★火事/救急:119(相談は#0119)

★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>

<2次の減災グッズリスト>

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

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]