

我が家の緊急連絡先

家族の安否確認・連絡がとれるようにしておきましょう。

名前	勤務先（学校名）・電話番号	携帯番号
最寄りの救急病院：		
避難場所（家族の集合場所）：		

緊急時の連絡方法

災害用伝言ダイヤル

- ・災害時には、災害用伝言ダイヤルが運用され、安否確認等に活用することができます。携帯電話、公衆電話からも利用できます。
- ・171をダイヤルした後、利用ガイドンスに従って操作してください。

相手に自分の安否を伝えたい場合（登録時）

171-1-自分の電話番号

相手の安否を確認したい場合（再生時）

171-2-相手の電話番号

災害時の食に備えよう



- ◆災害が発生すると、流通が混乱し食品の確保が難しくなるため、日頃からの備えが大切です。
- ◆赤ちゃんやお年寄りなど家族構成にあわせて、食品を準備しておきましょう。

京都府丹後保健所 宮津市 京丹後市 伊根町 与謝野町

いざという時のために、3日分程度の食の備えを！



災害発生後、食の支援が届くまでに約3日かかるといわれています。その期間を乗り切るために、食の備えをしておきましょう。日頃よく利用する長期保存可能な食品を多めに購入し、買い置きしておくことで安心です。

ポイント1

- ① 1次持ち出し（緊急持ち出し用）と、
- ② 2次持ち出し（災害が長期化した場合に備えて家で備蓄する用）に分けて、用意しましょう。

1次持ち出しの例（緊急持ち出し用）

<食品>

- ・飲料
（水、野菜ジュース）
- ・手軽な食べ物
（あめ、栄養補助食品等）

<食品以外>

- ・ウェットティッシュ
- ・マッチ、ライター
- ・マスク、手袋
- ・カップ、使い捨てカイロ
- ・懐中電灯、ラジオ、常備薬
- ・現金、緊急連絡先等



* リュック等に入れ、すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。

2次持ち出しの例（家で備蓄する用）

※3日分の準備を

<食品>

- ・飲料（目安：1人2L/日×家族の人数×3日分）
水、お茶、野菜ジュース、100%果汁
- ・主食類
米（無洗米が便利）、レトルトご飯 or 粥、カップ麺
- ・主菜類
レトルト食品（カレー等）、缶詰（ツナ缶、鯖缶等）
- ・副菜類
即席汁物、野菜（玉ねぎ、にんじん等）
- ・あめ、チョコレート、ビスケット、栄養補助食品等

<食品以外>

- ・使い捨て食器
（紙皿、コップ、箸）
- ・ラップ、アルミ箔
- ・ビニール袋
- ・カセットコンロ等



* 日頃の食事で利用しながら、サイクル保存しましょう。

ポイント2

家族に、乳幼児、高齢者、食物アレルギー、食事療法を受けている方などがいる場合は、家族構成に応じたものを用意しましょう。

乳幼児がいる場合

- * 粉ミルク、ほ乳びん、離乳食、使い捨て食器等
- * 食物アレルギーがある場合は、アレルギー用食品も忘れずに。



高齢者がいる場合

- * 柔らかくて食べやすい食品（レトルト食品、ゼリー、パック入り食品）、水等
- * 糖尿病、腎臓病等食事療法を受けている方は、それに応じた非常食を用意しておきましょう。



災害時は、近所で声かけをして、みんなで助け合いましょう♪