

※ ご家庭に掲示してご活用ください

我が家のフェースフリー計画！！

○ 家族構成 大人 人, 子供 人, 乳児 人

1. ローリングストックを始める ～最初は、できる範囲でトライ～

(例)・飲料水 1.5ℓ のペットボトル 14 本を常時ストック ※1 週間分、1 人あたり1 日3 ℓ
・レトルト食品 12 食（4 人で3 食分）と米3kg（茶碗一杯 150g）を常時ストック

- ① _____
② _____
③ _____

2. 災害時にも役立つと思われるものはあるかな？ 今日からは…

(例)・カセットコンロ → カセットボンベ（1 本 60 分程度）3 本を常時ストック
・バーベキューセット → 木炭（1kg60 分程度）6 kg を常時ストック

- ① _____
② _____
③ _____

3. 避難生活に必要なものは何かな？ 今日からは…

(例)・簡易トイレ → 排尿5～8回／日 → 30回分をストック
・電源 → 車の電源を利用 → 常時、ガソリンを半分以上確保

- ① _____
② _____
③ _____

家族との待ち合わせ場所・連絡方法を決めておこう！！

■ 外で遊んでいるときに災害が起き、家族がはなればなれになってしまった

家族で話し合って集合場所を決めておこう。学校や公園など、安全でわかりやすいところがいいよ。ただし、先生など知っている大人といっしょにいるときはその人たちの指示にしたがうようにしようね。

家族の待ち合わせ場所 : _____

■ 携帯電話やスマートホンが使えなくなった

街中にある公衆（こうしゅう）電話が役立つよ。公衆電話は災害時にほかの電話よりもつながりやすくなる。手帳に家族の連絡先を書いておくといいね。

家族の連絡先 : _____

■ 災害のあとに1人になってしまった

「災害用伝言ダイヤル」に電話をして伝言を残すことができることも覚えておこう。

「171」に電話をかけて、伝言を残すときはさらに「1」を、伝言を聞くときは「2」をおし、自分の家の電話番号など家族で決めておいた番号をおすと使えるよ。



家族で決めた電話番号 : _____

役立つ防災グッズ ※乳幼児がいるご家庭など、個々の状況に応じて追加してください

分 類	1. 自宅避難用（1 人 1 週間分）	2. 持ち出し用（1 人分）
ポイント！	・重さの制限なし ・1 週間過ごせる備蓄	・両手が空くりュックタイプ ・荷物を持って走れる重さ
☐ 水・食料	水は 21 リットル 食料は 21 食分	水は 500ml×3 本 食料は 3 食分
☐ 携帯トイレ	本体は 1 つ、袋は 35～56 回分	5～8 回分
☐ 衣類・下着	7 セット	1 セット
☐ 衛生用品	マスク、ビニール手袋、トイレットペーパー、ウェットティッシュなど	
☐ 医薬品	絆創膏、包帯、消毒液、風邪薬、胃腸薬、常備薬など	
☐ カセットコンロ	コンロは 1 つ、ボンベは 6 本	

分 類	1. 自宅避難用（1 人 1 週間分）	2. 持ち出し用（1 人分）
☐ アルミシート		1 枚
☐ 照明器具	複数（懐中電灯、ランタンなど）	1 つ（懐中電灯など）
☐ ヘルメット	1 つ（持ち出し用は、折りたたみ式がおすすめ）	
☐ 携帯ラジオ	1 台（ライト付きなど多機能型タイプがおすすめ）	
☐ モバイルバッテリー	1～2 台	1 台（容量の大きいものが安心）
☐ ポータブル電源	1 台	
☐ 毛布・寝袋	1 つ（車や屋外で過ごす場合）	
☐ 季節のアイテム	アイテムにより異なる（半年に 1 度を目安に中身の入替え）	
☐ 現金	1 週間分の生活費	1 万円（千円札で用意）と小銭