

災害に備える

防災カード(箱作)



阪南市情報サービス



わたしの情報

氏名	
住所	
自宅電話	
携帯電話	
メール アドレス	
学校・職場	
生年月日	年 月 日
血液型	型
既往症 飲んでいる薬	
伝えたいこと	

家族の連絡先

氏名	
続柄	
電話番号	
氏名	
続柄	
電話番号	

NTT災害用伝言ダイヤル

171 にダイヤル

ガイダンスにしたがって

1 録音

2 きく

被災地の方の

伝言を録音

伝言をきく

緊急連絡先

火災・救急119 事件・事故110

名称	電話番号
阪南市役所	471-5678
警察署	471-1234
消防署	476-0119
電気	0880-777-3081
ガス	072-238-2394
水道	470-2155
阪南市民病院	471-3321
西包括センター	447-6428

インターネット (パソコン・携帯電話)

おおさか防災ネット



大阪府内の情報をまとめたウェブサイトです。

<http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>



気象庁ホームページ



全国の情報を確認できます。

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>



メール (携帯電話など)

防災情報メール



登録
必要

登録すると情報が自動的に配信されます。

<http://www.osaka-bousai.net/hannan/PreventInfoMail.html>



黄・赤・緑 3つに分けた備蓄食材の例 (赤)

筋肉や血液をつくる 主に肉・魚・大豆製品・乳製品など

要冷蔵品

常温長期保存品

赤の食品で、非常時に心強い味方は缶詰類です。フルトップ式でない缶詰は「カン切り」もセットで備蓄しましょう。

黄・赤・緑 3つに分けた備蓄食材の例 (緑)

体調を整える 主に野菜・果物・乾物類など

(野菜類)

生鮮品

(果物類)

常温長期保存品

ふだんから干し野菜や乾燥わかめなど、乾物を料理に生かしたいもの。乾物は昔からの、長く食べつないで健康を守る知恵の産物です。

非常持出品

チェック欄

	ラジオ (AM・FM両方聞ける物が便利)	
	懐中電灯 (できればひとりに1個)	
	予備の乾電池	
救急薬品	バンソウコウ・包帯・傷薬・鎮痛剤・胃腸薬 常備薬も忘れずに	
非常食品	飲料水 アルファ化米・乾パン 缶詰など(火を通さなくて食べられるもの)	
	紙コップ・紙皿 ナイフ・缶切	
貴重品	現金 (10円硬貨もあると便利)	
	通帳・印鑑 健康保険証のコピー 免許証・身分証明書	
衣類・防寒着	下着・靴下 上着 レインコート タオル	
	ライター・マッチ ティッシュ・ウエットティッシュ	
その他	カイロ ラップ ヘルメット 軍手	