

# 今日から備えよう! 「いざ」という時のための備え



## 災害時に必要なものチェックリスト

- 準備しておくものは被災した時にすぐ使えるよう、まとめておきましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的に中身の期限等を確認し入れ替え(ローリングストック)を行いましょ。



ライフラインの復旧までに最低限必要なものは準備しておきましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>貴重品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)※公衆電話用に10円玉、100円玉</li> <li><input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵</li> <li><input type="checkbox"/> 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど</li> <li><input type="checkbox"/> 銀行の口座番号・生命保険契約番号など</li> <li><input type="checkbox"/> 健康保険証、お薬手帳</li> <li><input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 印鑑</li> <li><input type="checkbox"/> 母子健康手帳</li> </ul> <p><b>情報収集用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォン(充電器を含む)</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池を含む)</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の写真(はぐれた時の確認用)</li> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先</li> <li><input type="checkbox"/> 広域避難地図(ポケット地図でも可)</li> <li><input type="checkbox"/> 筆記用具</li> </ul> <p><b>食料など</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 非常食</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> </ul> <p><b>便利品など</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防災ずきん、ヘルメット</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池を含む)</li> <li><input type="checkbox"/> 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)</li> <li><input type="checkbox"/> 万能ナイフ</li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ</li> </ul> | <p><b>ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> アルミ製保温シート</li> <li><input type="checkbox"/> 毛布</li> <li><input type="checkbox"/> スリッパ</li> <li><input type="checkbox"/> 軍手、皮手袋</li> <li><input type="checkbox"/> マッチ、ライター</li> <li><input type="checkbox"/> 給水袋</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具(レインコート、長靴など)</li> <li><input type="checkbox"/> レジャーシート</li> <li><input type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> </ul> <p><b>清潔・健康のためのもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 救急セット</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー</li> <li><input type="checkbox"/> 着替え(下着を含む)</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 歯磨きセット</li> </ul> <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)</li> <li><input type="checkbox"/> その他自分の生活に欠かせないもの</li> </ul> |
|--|--|

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

●メモ欄 その他、我が家でそなえるべきもの(家族で話し合い、書いてみよう!)

# 家族で話し合おう! 「いざ」という時の連絡メモ



スマホ等の充電が切れた場合に備え、メモしておきましょう。

- 氏名 /
- 連絡先 /
- 住所 /
- 保育所・幼稚園など /
- 集合場所① /
- 集合場所② /
- メモ欄 /



ふくしま子育て情報

# フツピキッズ

2025 春 第54号

●発行/福島区子ども・子育てプラザ ●協力/福島区子育て支援連絡会

防災 特集号

「いざ」という  
時のために

# 災害に備えよう!

～自宅を最高の避難所に～

近年、毎年のように地震や豪雨などの災害が発生しています。今号では防災特集号として、2・3面に「福島区あんぜんぼうさいマップ」、4面には日ごろからの備えなどの情報を掲載しています。

福島区では自宅が損壊しなければ在宅避難をするよう勧められています。住み慣れた家で避難生活を送れるよう自宅を最高の避難所にするために、ご家族と一緒に考えてみませんか?



## ☑ 災害に関する情報をお探しください!

### 市民防災マニュアル



●大阪市HP/  
市民防災マニュアル  
(デジタルブック版)  
※各区役所、大阪市役所  
1階市民情報プラザ・5階  
危機管理室でも配付して  
います。



### 「津波・水害から命を守るために」 水害ハザードマップ



●大阪市HP/  
水害ハザードマップ  
(福島区)



### 「もしものために今始めよう」 防災アプリ



ダウンロードして  
大阪市を選択



# みなさまへアンケート ご協力のお願い

フツピキッズの感想について、みなさまへのアンケートを実施いたします。今後の内容の参考とさせていただきますので、ご協力お願いいたします。

ご協力いただいた方へ  
ご希望の方に  
抗菌ウェットティッシュを  
プレゼントします!  
※数量限定



問い合わせ 福島区子ども・子育てプラザ Tel.06-6453-0207

ホームページ <https://osaka-kosodate-fukushima.net/>



福島区社会福祉協議会  
(あいあいセンター)のInstagram  
を開設しました!  
あわせてご確認ください!



「福島区あんぜんぼうさいマップ」を活用して、家の近くの避難場所などを把握しておきましょう！

**災害時避難所**  
 ◀災害時避難所の案内(大開小学校) ※周辺の電柱などに貼られています

**津波避難ビル**  
 ◀津波避難ビルの案内(あいあいセンター)

令和7年度

福島区

あんぜんぼうさい

マップ

凡例



**広域避難場所**  
同時多発火災が発生し、人命に著しい被害を及ぼすと予測される場合の避難に適する大きな公園など。



**一時避難場所**  
一時的に避難できる広場、公園や学校の校庭など。



**津波避難ビル**  
津波が来る恐れがあり建物の3階相当以上に避難する必要がある場合に避難施設として協定を結んでいる施設。



**災害時避難所**  
宿泊・給食等の生活機能を提供できる施設。小・中学校など。



**救急病院**



**避難路**

— 区境界



令和6年4月1日現在

津波避難ビルや避難場所等の詳細についてはこちらをチェックしてください！

(福島区ホームページ 福島区ぼうさいあんぜんマップ)

