普段の生活の中で
「無理なく準備」を

災害前に減災のススメ

[1]非常持ち出し品の準備をしましょう

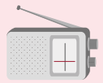
避難時に持ち出す必要最低限のものをリュックサックなどにまとめておきます。
下記のチェックリストから、自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。

貴重品

- ☐ 現金(公衆電話用に小銭を含む)
- ☐ 家や車の予備鍵
- ☐ 預金通帳(口座番号などのメモ)
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証

情報収集用品

- ☐ 携帯電話(充電器含む)
- ☐ 携帯ラジオ(予備電池含む)
- ☐ 家族の写真
  (はぐれたときの確認用)
- ☐ 緊急時の家族、親戚、
  知人の連絡先
- ☐ 広域避難地図
- ☐ 筆記用具



清潔・健康のためのもの

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬
- ☐ 衣類・下着
- ☐ タオル・洗面用具
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ トイレットペーパー

食料など

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水

便利品など

- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ 笛やブザー
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ マスク
- ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 毛布
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ビニール袋
- ☐ スリッパ
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ 給水袋
- ☐ 雨具
- ☐ レジャーシート
- ☐ 簡易トイレ

乳児・子どもがいる家庭

- ☐ 粉ミルク(温めるためにカセットコンロ)
- ☐ 離乳食
- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ おやつ
- ☐ 子ども用歯ブラシ

妊婦がいる家庭

- ☐ 母子手帳
- ☐ 診察券
- ☐ 分娩準備品(出産が近い場合)
- ☐ おむつなどの赤ちゃん用品
- ☐ ナプキン
- ☐ 清浄綿

お年寄りがいる家庭

- ☐ 老眼鏡
- ☐ 入れ歯
- ☐ 持病薬(お薬手帳)

[2]備蓄は大丈夫?

救援物資の到着まで最低３日分は準備しましょう。大規模災害では１週間程度の備蓄が望ましいとされています。
常に一定量の備蓄があるようにしておきましょう。

今日からできるローリングストックのススメ

備える 保存可能な食料品を買います
普段の生活で利用する食料品を備蓄しましょう

日常で使う 古いものから順に使っていきます

買い足す 使ったら、使った分と同じ量を購入します

[3]家族で避難や連絡のルールを決めておきましょう

日中は家族が離れ離れの時間帯です。非常時の避難場所や連絡方法などを普段から話し合っておきましょう。

連絡方法

【メッセージボード】留守中の家族に対して、紙や板に避難先や家族の状態などを書く。
【公衆電話】災害時には多少かかりやすい優先電話になる。
【災害用伝言ダイヤル 171】電話から利用できる音声伝言板サービス。※1
【携帯災害用伝言板】携帯電話各社が運営する災害伝言板。※2
【災害用伝言板(web171)】インターネット上の伝言サービス。100文字以下の文字、静止画、音声ファイルなどが登録可能。

https://www.web171.jp

※1 入力できる電話番号は「被災地内の電話番号」。被災地内で利用する場合も必ず市外局番からダイヤルする。　※2 詳しくは利用している携帯電話会社のホームページや窓口で。

日本赤十字社 山梨県支部
〒400-0062 甲府市池田一丁目6番1号
☎ 055-251-6711
http://www.yamanashi.jrc.or.jp

山梨赤十字病院
〒401-0301
南都留郡富士河口湖町船津6663-1
☎ 0555-72-2222
http://www.yamanashi-med.jrc.or.jp

山梨県赤十字血液センター
〒400-0062 甲府市池田一丁目6番1号
☎ 055-251-5891
山梨県赤十字血液センター　検索

●甲府献血ルーム　「グレープ」
〒400-0031 甲府市丸の内一丁目16番20号　KoKoriビル2階
☎ 055-235-3135

赤十字やまなし2019

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字社山梨県支部は創立130周年を迎えました

―たすけてくれて　ありがとう―

これは、赤十字社を通じて支援してくれた
あなたへの言葉です。

支援してもらいたい理由がここに!
活動資金ご協力のお願い

災害時、日本赤十字社に寄せられた義援金は、その全額が被災者の方々に届けられます。
一方で、被災地や海外での医療救護活動や救援物資は、皆さまからの会費やご寄付である「活動資金」によって成り立っており、人道支援活動の支えとなります。
活動を計画的・継続的に行うために、ご協力をお願いいたします。

活動内容

災害救護

災害時に必要とされる救護を迅速に行うため、訓練、物資の整備、人材育成など、常に災害に対応できる体制を作ります。

国際活動

災害や紛争、病気などに苦しむ人々を救うため、緊急時の救援や復興支援、予防活動に取り組みます。平成29年にもボランティア指導員を、カンボジア赤十字社へ派遣しました。

救急法等の講習

身近な人を救うため、県内の講習会は職場や自治会などで実施しており、年間約15,000人の方々に受講していただいています。

赤十字ボランティア

「困っている、苦しんでいる人の役に立ちたい」という思いを持つ同志が、その思いを結集し、さまざまな赤十字活動を行います。

赤十字は皆さまのご支援で活動をしています

青少年赤十字

未来を担う青少年が実践活動を通して自ら「気づき、考え、実行」できる学びの機会を提供します。県内123校(園)が加盟しています。

医療事業

山梨赤十字病院は富士北麓地域の基幹病院として、救急医療体制の整備等に取り組んでいます。

看護師養成

高度な看護技術を有し、災害現場でも活動できる看護師の養成を行っています。

血液事業

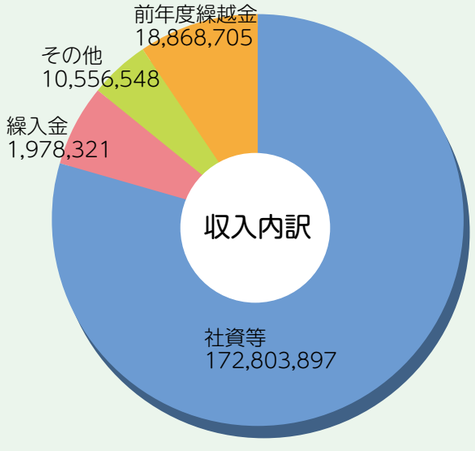
山梨県赤十字血液センターは献血の推進と安全な輸血用血液の供給を行っています。

活動資金

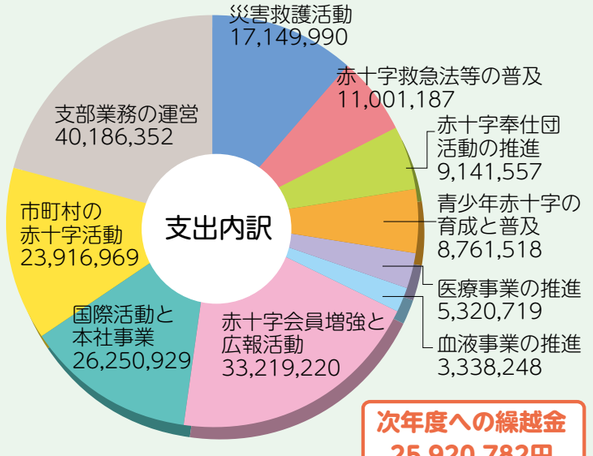
赤十字は会員の皆様に支えられ活動しています

皆さまからの会費はこのように使わせていただきました。(平成29年度決算報告)

収入　204,207,471円



支出　178,286,689円



次年度への繰越金
25,920,782円

※平成29年度決算報告書及び事業報告につきましては
ホームページ(http://www.yamanashi.jrc.or.jp)をご覧いただくか、当支部までお問い合わせください。