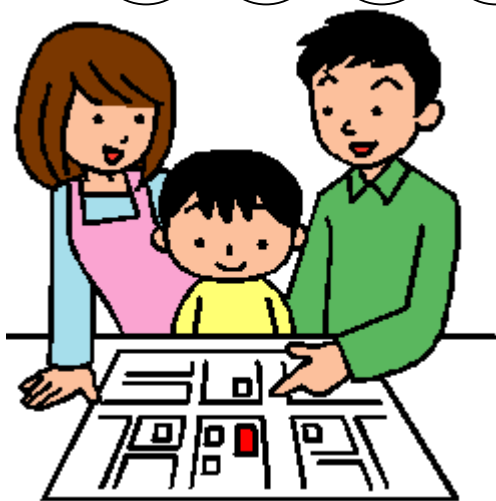


毎年7月第1土曜日からの1週間は相模原市の防災週間です。

ご家族で話し合いを

防災の準備はできていますか？

事 前 準 備 編



チェックポイント1

室内や家の周りの危険なところは把握できていますか？また、家具の転倒防止やガラスの飛散防止といった対策は万全ですか？

災害時には普段問題のないところにも危険があります。事前の準備を怠らないようにしましょう。

備 蓄 編



チェックポイント2

非常用の物品の備蓄はできていますか？ローリングストックなどを活用して3日以上を目安に備蓄を行ってください。

また、いつでも持ち出せるところに非常用持出袋を準備しておきましょう。

ローリングストックを
実践しよう

日常生活で使用する水や食料を多めに備蓄しておき、消費したら補充するという「ローリング（回転させながら）ストック（蓄える）」が有効です。

非常時にも普段食べ慣れている物を食べることができるため、安心です。

避 難 ・ 連 絡 編

チェックポイント3



避難場所を把握して、いざというときにすぐに避難できるようにしましょう。もちろん避難場所だけでなく、その際の避難経路も確認しておくことが重要です。また、家族間での連絡方法も話し合っておきましょう。災害時には回線が混雑するため、携帯電話が使用できないことも考えられます。災害用伝言ダイヤル（下記参照）などを利用した連絡方法を確認しましょう。

災害用伝言ダイヤル

■災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

伝言の録音方法 **171 ▶ 1 ▶ (XXX)XXX-XXXX ▶ 伝言を入れる (30秒以内)**

伝言の再生方法 **171 ▶ 2 ▶ (XXX)XXX-XXXX ▶ 伝言を聞く**

※被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の電話番号を市外局番からダイヤルします。
※音声ガイダンスの指示に従って操作してください。

■携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言サービス」の使い方

公式メニューや専用アプリから災害用伝言にアクセス ▶ 「災害用伝言」を開く

- 伝言を登録する場合 「登録」を選択して伝言を入力 (全角100文字以内)
- 伝言を確認する場合 「確認」を選択して被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

※詳しくは携帯電話事業者にお問い合わせください。

防災ガイドブックは相模原市ホームページからもご覧いただけます。詳しくはこちら

