

非常持ち出し品・備蓄品

非常持ち出し品を準備しておきましょう

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持ち出し品として準備しておきましょう。
非常持ち出し袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか背負ってみましょう。



非常持ち出し袋（リュックサックなど）に入れておくもの

- 飲料水 ▶ ミネラルウォーター（500ml ペットボトル）
 - 食料 ▶ 食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの
 - 貴重品 ▶ 現金（公衆電話用に10円玉）・通帳・印鑑・健康保険証・免許証など
 - 救急用品・医療品 ▶ 消毒液、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、脱脂綿、三角巾、胃腸薬、かぜ薬など
 - 感染症対策用品 ▶ マスク、アルコール消毒液、体温計、ハンドソープ、スリッパ、ビニール手袋など
-
- ヘルメット・防災ずきん
 - 懐中電灯（電池は多めに）
 - 洗面用具、歯みがき
 - 軍手・ロープ
 - 電池式充電器・モバイルバッテリー
 - レジャーシート
 - 衣類（上着・下着・靴下）
 - 携帯ラジオ（FMをきけるものが便利）
 - ビニール袋（ポリ袋）
 - 雨具・防寒具・カイロ
 - 携帯用トイレ、生理用品
 - ナイフ・缶切り
 - タオル・ハンカチ
 - ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
 - 紙コップ、紙食器、ラップ

定期的に入れかえ、動作確認！
期限切れに注意！

家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

- 乳幼児** | 離乳食、ほ乳瓶、粉ミルク、紙おむつ、おしりふきなど
- 高齢者** | 入れ歯、介護食、大人用おむつ、看護・介護用品など
- 疾患のある方** | 主治医連絡先、お薬手帳、持病薬、ストマなど
- ペット** | ペットフード、水（7日分以上）、食器、薬、リード、ケージ、トイレ用品など
- その他** | メガネ、コンタクトレンズ、補聴器など

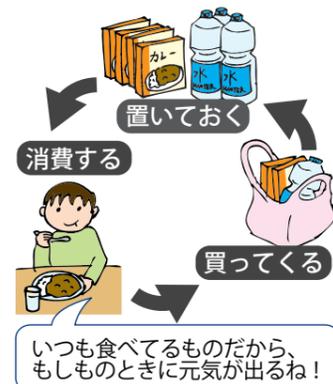
備蓄品を準備しておきましょう

避難所の備蓄品には限りがあります。また、災害発生から数日は、救援物資がすぐに届くかは分からないので、自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておく安心です。
事業所でも、社員が帰宅できなくなったときのために備蓄をしておきましょう。

非常用備蓄品

- 日頃の買い置き ▶ 保存性のよい食料や水を買置き、消費したら買い足す（ローリングストック方式）
- 3日分以上の食料 ▶ 水を加えて食べられる米（アルファ化米）、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
- 3日分以上の飲料水 ▶ 大人1人当たり1日3リットル
- トイレ用品 ▶ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレトーパー、トイレ袋、生理用品など
- 燃料 ▶ カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料など
- 毛布・寝袋 ▶ いつもの寝具が使えなくなったときのために
- 食品用ラップ ▶ 食器に巻いて節水対策、包帯の代用、防寒対策
- 給水袋・タンク ▶ 断水時の給水用、背負えるタイプも便利

ローリングストック方式
期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。



災害時に役立つ情報

安否確認用の伝言サービス

災害時には電話がつながりにくくなります。利用する伝言サービスを決めておきましょう。

災害用伝言ダイヤル 171 災害時に伝言の録音や再生ができます。



災害用伝言板 災害時インターネット接続が可能な場合に利用できます。

- Web171 (NTT)**
URL <https://www.web171.jp>
 - NTT docomo**
URL <http://dengon.docomo.ne.jp>
 - ソフトバンク / Y!mobile**
URL <http://dengon.softbank.ne.jp>
 - au (KDDI)**
URL <http://dengon.ezweb.ne.jp>
- ※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されます。サービスの詳細については、NTT 及び携帯電話会社各社の説明を参照してください。

体験利用が可能な日 | 毎月1日と15日(0:00～24:00)、1月1日(0:00)～3日(24:00) 防災とボランティア週間 1月15日(9:00)～21日(17:00)
防災週間 8月30日(9:00)～9月5日(17:00)

上越市に関する防災関係機関等

市の機関

機関名	所在地	TEL
上越市役所	木田 1-1-3	025-526-5111
安塚区総合事務所	安塚区安塚 722-3	025-592-2003
浦川原区総合事務所	浦川原区釜淵 5	025-599-2301
大島区総合事務所	大島区岡 3320-3	025-594-3101
牧区総合事務所	牧区柳島 522	025-533-5141
柿崎区総合事務所	柿崎区柿崎 6405	025-536-2211
大潟区総合事務所	大潟区土底浜 1081-1	025-534-2111
頸城区総合事務所	頸城区百間町 636	025-530-2311
吉川区総合事務所	吉川区下町 1126	025-548-2311
中郷区総合事務所	中郷区藤沢 986-1	0255-74-2411
板倉区総合事務所	板倉区針 722-1	0255-78-2141
清里区総合事務所	清里区荒牧 18	025-528-3111
三和区総合事務所	三和区井ノ口 444	025-532-2323
名立区総合事務所	名立区名立大町 365-1	025-537-2121

国・県の機関

機関名	所在地	TEL
国土交通省高田河川国道事務所	南新町 3-56	025-523-3136
新潟地方気象台	新潟市中央区美咲町 1-2-1	025-281-5871
上越海上保安署	港町 1-11-20	025-543-4118
陸上自衛隊高田駐屯地	南城町 3-7-1	025-523-5117

警察・消防・医療機関

機関名	所在地	TEL
上越警察署	藤野新田 1172	025-521-0110
妙高警察署	妙高市小出雲 3-11-30	0255-72-0110
上越消防署	藤野新田 330-1	025-544-0119
上越消防署名立分遣所	名立区名立大町 365-1	025-537-2301
上越南消防署	北城町 1-16-1	025-525-1198
上越南消防署高士分遣所	高津 424-2	025-528-4044
新井消防署	妙高市諏訪町 1-7-8	0255-72-7119
頸北消防署	柿崎区柿崎 631-2	025-536-6119
東頸消防署	安塚区松崎 639	025-592-0119
県立中央病院	新南町 205	025-522-7711
県立柿崎病院	柿崎区柿崎 6412-1	025-536-3131
新潟労災病院	東雲町 1-7-12	025-543-3123
上越総合病院	大道福田 616	025-524-3000
上越地域医療センター病院	南高田町 6-9	025-523-2131
上越休日・夜間診療所	新光町 1-8-11	025-522-3777

機関名	所在地	TEL
新潟県上越地域振興局	本城町 5-6	025-526-9503
新潟県妙高砂防事務所	妙高市美守 1-4-5	0255-72-4141
上越東維持管理事務所	安塚区安塚 720-1	025-592-3644