

非常時の持ち出し品・備蓄品

持ち出し品を確認してチェックしましょう。

● 貴重品

- 現金（小銭も用意）
- 通帳（預貯金通帳・印章・キャッシュカード等）
- 保険証書（各種共済・保険証書）
- 身分証明書（健康保険証・運転免許証・パスポート等）
- 自宅や車等のスペアキー

● 情報収集用品

- 携帯電話（スマートフォン・タブレット・充電器等）
- 携帯ラジオ（AM・FM 両方聞けるもの）
- 懐中電灯
- 筆記用具
- 緊急連絡先等を記入したメモ

● 応急医薬品・衛生用品

- 救急セット（消毒薬・絆創膏・包帯等）
- 常備薬（風邪薬・胃腸薬等）
- 持病薬（おくすり手帳）
- 歯ブラシ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- 衣類・下着類・タオル
- 生理用品
- 乳幼児用品（紙おむつ・粉ミルク・哺乳瓶等）
- 要介護者用品（紙おむつ・常備薬・障がい者手帳等）

● 用意しておく便利なグッズ

- 防災頭巾・ヘルメット
- ハサミ・ナイフ
- 使い捨てカイロ
- 毛布
- 軍手・ゴム手袋
- 雨具（雨カッパ・長靴等）
- レジャーシート
- ビニール袋・ゴミ袋
- 簡易トイレ
- 笛・ブザー

加入している共済・保険をチェックしましょう。

● JP共済生協・(株)郵愛

- 総合共済
- 火災共済（自然災害共済を付帯）
- 火災共済（JP50プラン）
- マイカー共済（車両損害保障特約を付帯）
- (株)郵愛自動車保険（車両保険を付帯）
- 大型生命共済ぎずな（傷害特約を付帯）
- 医療共済マイガード
- その他（ ）

● その他会社

- (一財)郵政福祉 災害保険ゆうホーム
- こくみん共済コープ セット共済
- その他（ ）
- その他（ ）
- その他（ ）
- その他（ ）
- その他（ ）
- その他（ ）

家族の防災チェック

自宅からの避難場所	避難場所名（ ） 住所（ ） 電話（ ）
緊急連絡先①	氏名（ ）関係・続柄（ ） 住所（ ） 電話（ ）
緊急連絡先②	氏名（ ）関係・続柄（ ） 住所（ ） 電話（ ）
かかりつけ病院	病院名（ ） 住所（ ） 電話（ ）

2019年
11月1日 (金)
号外
(防災特集号)



日本郵政グループ労働組合
信越地方本部
〒380-8797
長野市栗田801 日本郵政グループ長野ビル内
TEL: 026-227-3277

JP 労組信越

防災減災

便利帖

保存版



JP 労組信越地方本部 Tel : 026-227-3277
JP 共済生協信越地方部 Tel : 026-223-0294

緊急地震速報時の心得

- 緊急地震速報を見聞きしたら...
(地震の揺れを感じなくても)
- 地震の揺れを感じたら...
(緊急地震速報がなくても)



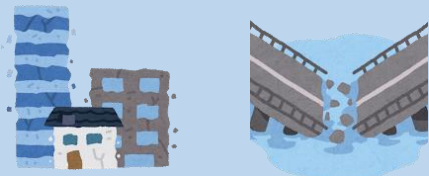
周囲の状況に応じて → **あわてずに、まず身の安全を!!**

家にいるときは



落ち着いて火の始末を
机の下にもぐる
あわてて外に出ない

外にいるときは



周囲に気を付ける
余震に注意!

避難情報

警戒レベル	住民が取るべき行動	行動を促す情報
警戒レベル5	命を守る最善の行動	・災害発生情報
警戒レベル4	避難	・避難勧告 ・避難指示(緊急)
警戒レベル3	高齢者等は避難	・高齢者等避難開始 ・避難準備
警戒レベル2	避難行動の確認	・注意報
警戒レベル1	心構えを高める	・警報級の可能性

事前準備～台風に向けて

- 情報の入手が重要!
(テレビ・ラジオ・SNS・緊急速報メール・防災無線等)
- 避難所の場所・ルートを確認!
(地域のハザードマップを確認・家族の集合(避難)場所を決めておく)



局地的大雨は早めの行動を → **予測は困難! 浸水後の避難は危険!!**

避難するときは



最新の情報を
収集し早めに
避難する



手は自由に動か
せるようにして、
動きやすい恰好
で避難する



浸水の中の
異動は危険!
やむを得ず水の中を
移動するときは、棒で
足元を確認しながら移
動する



逃げ遅れた時は!
浸水後も安全に
自宅滞在が可能な
場合は、自宅の
2階等の高い場所
へ避難する

災害時の連絡先

災害用伝言サービス

災害用伝言ダイヤル **171**

災害用伝言板サービス 各社携帯メニューから

災害用伝言板 web171で検索

伝言ダイヤルの使い方

171 にダイヤル

ガイダンスが流れます

録音の場合 **1** 再生の場合 **2**

自分の電話番号 | 相手の電話番号

ガイダンスに従い録音・安否確認をしてください