

# 一人暮らしの若者の備えチェックシート



## 一人暮らしの若者の特徴

SNSやスマホで情報収集は得意かな

車を持っていなくてもフットワークは軽め!

近くに親戚がいなかったりすると、自分でケガの手当や家の安全確保をしなくちゃだね



自炊しない子もいるよ。食品の備えが足りないかも

県外からの転入で、土地勘や地域のルールに馴染みがないこともあるよ

近隣住民の人と関わる機会は少ないかも…



## どんな目線で災害に備えたい?

### 1 防災関連ツールをさわってみる

防災情報など市内の情報を気軽に入手

[長岡市公式LINEを友だち登録](#)



▲LINE友だち登録はこちら!

開設している避難場所や混雑状況が確認できる

VACAN

長岡市公式LINEの防災メニューから確認できる

離れて暮らす家族に伝言

災害用伝言ダイヤル(171)

使い方を確認しておこう



### 3 避難所でも安心して過ごせるように

モバイルバッテリー

アイマスク

耳栓 安心して眠れるように

防犯ブザー



### 2 自分の身を守るための自宅での備え

ケガ・病気対策

スリッパ

軍手

応急セット



手軽な栄養補給

野菜ジュース・ゼリー飲料

栄養バー



### 4 地域活動・防災イベントに参加してみよう

ゆる〜くワークショップ

防災おしゃべりカフェ(市主催のワークショップ)

詳細は、市政だより等をチェック



防災の基礎知識・防災士の資格取得

[中越市民防災安全大学](#)



▲中越市民防災安全大学 詳細

消防団への参加

[学生消防団](#)



▲学生消防団 詳細

地域活動に参加

地域のお祭り

[市政だより](#)・回覧板の確認



▲市政だより 電子版