

災害時に備えての防災チェックシート

(一度、確認しましょう)

今すぐに行えることから始めよう

- 家具の固定はできていますか
- 強い揺れで物が落ちてこないですか

災害発生時の避難行動

- 下記の避難行動を家族と決めている
- 避難所へ避難
- 在宅避難
- 縁故避難
- 車中避難
- テント避難

災害時の持ち出し品

- 飲料水(1人、3リットル/日、7日分以上)
- 食料品(調理の必要のないもの、缶詰、乾パン、チョコレート)
- 貴重品(通帳、印鑑、現金、健康保険証、身分証明書、アドレス帳)
- 医薬品類(常備薬、胃腸薬、鎮痛薬、お薬手帳)
- 携帯トイレ(1人、5回/日、7日分以上)
- 懐中電灯、ランタン、笛
- ヘルメット、防災ずきん、軍手
- 衛生用品(ウェットティッシュ、タオル、洗面具、生理用品等)
- 衣類(下着、セーター、ジャンパー類)
- 寝袋、毛布、上履き、スリッパ
- ラジオ、予備電池、携帯電話、充電器
- 使い捨てカイロ
- 筆記用具(ノート、ボールペン等)

小さな子どもがいるご家庭は

- ミルク、ほ乳ビン
- 紙おむつ

事前に確認しておこう

✎ 避難所等

名称	住所	電話番号
指定避難所		()
津波緊急避難場所等		()
家族の集合場所		()

✎ 家族の連絡先

名前	勤務先・学校	住所	電話番号	避難先
			()	
			()	
			()	
			()	

✎ 非常時の連絡先(親戚・友人の家への避難を検討しましょう)

名前	住所	電話番号	家族との関係
		()	
		()	
		()	

非常持出品 (参考)

●貴重品

- 身分証明書
- 健康保険証
- 印鑑
- 通帳
- 現金 (小銭を用意)



●袋類

- ゴミ袋、レジ袋
- チャック付きビニール袋



●その他

- プラスチックコップ・紙皿
- スプーン・箸
- ティッシュ
- ウェットティッシュ



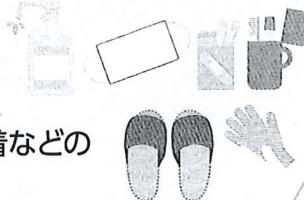
●水・食料など

- 飲料水
- 非常食



●衛生用品など

- マスク
- 消毒液
- 絆創膏
- 体温計
- 歯ブラシ
- タオル
- 軍手
- 下着・上着などの着替え
- 雨具、防寒着
- スリッパ
- レジャーシート
- 万能ナイフ



●小物道具類

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ・防災ラジオ
- 乾電池
- 携帯電話、充電器



●必要な人は

- 処方薬・常備薬
- お薬手帳
- 衛生用品・生理用品
- おむつ・離乳食・乳児用ミルク
- 入れ歯・コンタクトレンズ・眼鏡

