

# 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