

## 各家庭(自宅)で「自助」の備えを再確認

災害時に備えての防災チェックシート(任意)  
各世帯で自助の備えを点検「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