

## 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」

今すぐにできることからはじめよう

- 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(ウエットティッシュ、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)
- 

### 小さな子どものいるご家庭は

- ミルク、ほ乳ビン
- 紙おむつ