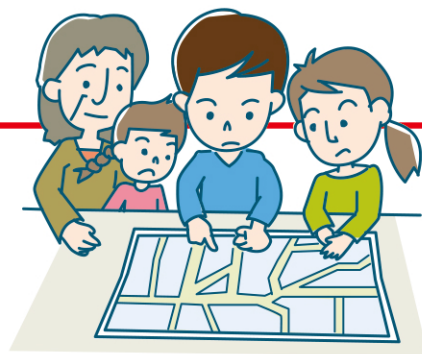


わたしたちの防災対策

もしもに備え**確認・準備**を



役割分担

- 災害発生時の役割分担を決めておきましょう。
- 乳幼児や高齢者などがある場合は、誰が対応するかを決めておきましょう。

危険箇所の確認

- 家の内外の危険箇所を確認しておきましょう。
- 家具類の配置換えや転倒防止対策、またブロック塀の補強やガラスの飛散防止などについて話し合っておきましょう。

連絡方法や避難先の確認

- 外出先などにいるときの連絡方法や避難先を確認しておきましょう。
- 避難先までの避難経路を確認しておきましょう。

帰宅方法の確認(帰宅困難者対策)

- 職場や学校からの帰宅方法を確認しておきましょう。災害の状況によって、日ごろの帰宅経路では帰宅できない場合があります。徒歩で帰宅する場合も考えて、帰宅経路の確認をしておきましょう。状況によっては、想定している帰宅経路が進行できない場合もあるため、複数の帰宅経路を確保しておくことが重要となります。また、帰宅経路に公共施設やコンビニエンスストアなどのトイレの場所や休憩できる場所を確認し、危険箇所などがないかも把握しておきましょう。
- 徒歩で帰宅する場合に備えて、必要なものを職場に用意しておきましょう。
 - ・携帯ラジオ・運動靴・食料(チョコレートなど)・地図・懐中電灯・衣類等(夏場は帽子など、冬場はカイロなど)

非常時持ち出し品および備蓄品チェックリスト

万一の際に備えて、家庭では次のようなものを揃え、定期的にチェックしておきましょう。
避難するときに最初に持ち出すのが「非常時持ち出し品」です。災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。
以下は一例です。とくに非常時持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。
安全な避難のため、軍手・運動靴・ライトは枕元に備えましょう。

非常時持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきましょう)

- | | | |
|---|------------------------------------|--|
| ☐ 現金 | ☐ 携帯用カイロ | ☐ 印鑑 |
| ☐ 保険証 | ☐ 預金通帳 | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 免許証 | ☐ ヘルメット・防災ずきん |
| ☐ 厚手の手袋 | ☐ 予備の乾電池 | ☐ 常備薬・持病の薬 |
| ☐ ライター・マッチ | ☐ ナイフ・ハサミ | ☐ 飲料水 |
| ☐ 救急セット | ☐ マスク | ☐ 防寒用ジャケット・雨具 |
| ☐ 生理用品 | ☐ 乾パン | ☐ ハブラシ・液体ハミガキ |
| ☐ 栄養補助食品 | ☐ アメ・チョコレート | <small>※災害時にはお口のケアも大切です。避難生活や水不足などでお口のケアが不十分になると、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクが高まります</small> |
| ☐ 下着・靴下 | ☐ 長袖・長ズボン | ☐ ウェットティッシュ・タオル |
| ☐ おくすり手帳または処方箋のコピー | ☐ 携帯電話の充電器 | ☐ ビニール・レジ袋 |
| | ☐ レジャーシート | |



備蓄品 (少なくとも3日は自力で生活できるように準備しましょう)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰等) | ☐ カセットコンロ |
| ☐ 飲料水(一人1日3リットル程度) | ☐ ラップフィルム |
| ☐ 給水用ポリタンク | ☐ 水のいらないシャンプー |
| ☐ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ | ☐ 工具セット |
| ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸 | ☐ 簡易トイレ |
| ☐ ビニール袋 | ☐ 缶切り |
| ☐ その他・自分の生活に欠かせないもの、乳幼児や高齢者に必要なものなど | |

