

備品のチェック ～少なくとも3日分は用意を～

食料

- 飲み水(1日1人3リットルを目安) 乾パン・クラッカー
- レトルト食品・缶詰 粉ミルク・ほ乳瓶

道具

- ナイフ・缶切り 鍋・携帯コンロ

救急・安全

- 救急医療品 常備薬の予備
- 予備のメガネ 防災頭巾・帽子
- 運動靴

貴重品

- 現金(小銭も必要) 預金通帳・有価証券の写し
- 健康保険証の写し 認め印
- 身分を証明するものの写し

衣類

- 下着 寝袋
- 雨具 タオル

日用品

- 携帯ラジオ 懐中電灯
- 予備の電池 軍手
- ロープ マッチ・ライター
- 生理用品 使い捨てカイロ
- 防塵マスク 紙おむつ
- ティッシュ・ウエットティッシュ 包装用ラップ
- 筆記用具 リュックサック

その他

- 障害者手帳 医療受給者証
- 病院でもらう薬情報のコピー 補聴器

家具のチェック

- 家具は倒れないように止めてあるか
- ガラスは飛び散らないようにしてあるか →フィルムを貼る
- 棚やタンスの上に重いものを置いていないか
- ベランダの植木鉢等が落ちやすくなっていないか
- プロパンガスのボンベは鎖などで倒れない状態にしてあるか

火災防止のチェック

- 消火器はわかりやすいところにあるか、いつでも使えるようにしてあるか
- ストーブは地震の時自動的に火が消えるようになっているか
- 台所の火元のまわりはいつも整理整頓してあるか
- ガス台の上には棚などを作っていないか

家族の連絡先のチェック

- 自宅や親戚など連絡先は知っているか
- 災害伝言ダイヤル(171)の使い方は分かるか

避難ルートのチェック

- 避難所の場所を知っているか
- 避難所までのルートを2つ以上知っているか