

## 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
- ストープ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