

## 防災安全性チェックリスト ～もしもの時に備えて～

### 【食料品、備蓄品など】

- 非常持ち出し品をリュックなどの袋に入れて準備をしていますか。(下のリストを参考)
- 最低限3日分の飲料水の備蓄はできていますか。(3ℓ×人数×3日分)
- 最低限3日分の食料の備蓄はしていますか。(米・缶詰・レトルト食品・調味料、嗜好品など)
- 普段から風呂の残り湯は捨てずに、汲み置きをしていますか。
- 救急箱は用意できていますか。(常備薬・三角巾・包帯・ガーゼ・脱脂綿・ばんそうこう・はさみ・ピンセット・消毒薬・整腸剤・持病のある方はその病気のための薬や処方箋のコピー)
- 携帯電話は常にフル充電状態にしておく事を心がけていますか。また、簡易充電器の用意をしていますか。
- AM、FMどちらも聞けるラジオを用意していますか。
- 予備電池を用意していますか。
- ローソクはマッチ、ライターなどとセットにして用意していますか。
- カセットコンロは用意してありますか。また、予備のカセットボンベは準備していますか。
- 消火器はすぐに取り出せる場所にありますか。また、製造年月日から5年経過していませんか。
- 工具類の準備はしていますか。(のこぎり・パール・スコップなど)
- 軍手を用意していますか。(1ダース位用意しておくとう便利)
- ロープを用意していますか。(避難用、ビニールシートの吊り下げ用、瓦礫の引き起こし用などとして使用)
- 家屋倒壊時の雨よけ、盗難防止のためにビニールシートは用意してありますか。
- 古新聞、段ボールは全て捨てずに防寒対策などのために確保してありますか。

### 【車への備蓄】

- 家とは別に、車にも非常持ち出し袋を準備していますか。
- 高速道路から避難するためのロープは積んでありますか。
- ガソリンを常に満タンにしておく事を心がけていますか。
- ジャッキなどの工具は車のトランクに入っていますか。
- 防寒用の毛布などは積んでありますか。

### 【家の中・周りの安全対策】

- 家具の転倒防止、照明器具などの落下防止対策はできていますか。
- 観音開きの戸に留め具をつけ、棚のガラス戸には飛散防止フィルムを貼っていますか。
- 寝る場所や子ども・高齢者がいる場所には、なるべく家具を置かないようにしていますか。
- 廊下や玄関には物を置かずに広く空けていますか。
- 瓦・外壁タイル点検、補修、ブロック塀の転倒防止対策はしていますか。
- 雨どい、雨戸の点検・補修をしていますか。
- 建物の耐震性をチェックし、必要であれば耐震補強をしていますか。

### 【家族で確認しておくこと】

- 避難場所は確認していますか。
- 避難場所までの安全な避難ルートを決めていますか。(最短ルートよりも、安全ルートを優先)
- お互いの安否確認の方法、共通の連絡先は決めていますか。
- NTT災害用伝言ダイヤル「171」、携帯電話による「災害用伝言板」の利用方法は知っていますか。
- 家族の連絡先などを記載した避難用携帯カードを作成し、それぞれが携帯していますか。(連絡先は家族だけでなく、他県に住む親族・親戚等の連絡先も書いておく)
- 防災訓練に参加し、消火器の使い方、応急救護の方法などを知っていますか。
- 出火防止や初期消火などの分担を決めていますか。
- 消火器や救急箱、非常用品の置き場所は確認していますか。
- 近所や地域で防災についての話し合いや約束事などを行っていますか。
- 自分の住んでいる地域で、過去に洪水・浸水や山崩れ・がけ崩れの災害が発生したことがあるか、またどのような危険があるかを知っていますか。(危険区域や災害予測図/ハザードマップは、最寄りの市町村役場などで調べられる)
- 家族の状況に応じた備蓄(粉ミルク、お尻ふき等の子ども用品、予備の老眼鏡、補聴器等の高齢者用品など)を行っていますか。
- 家族の食べ物アレルギーの有無、受けている治療内容、飲んでいる薬の情報について控えていますか。
- かかりつけの病院(妊婦検診を受けている病院・お子さんの病院)の連絡先は控えていますか。
- 災害発生時の保育園・幼稚園・小学校などとの取り決め(緊急時の連絡先、引き取りの方法など)の確認はしていますか。

## 非常用持出品（最小限の必需品）

### 【食料品、備蓄品など】

- 飲料水（ペットボトルなど）
- 非常食（乾パン・缶詰・レトルト食品・調味料・チョコレートなどの嗜好品）

### 【応急医療品・常備薬】

- けが用の薬（ばんそうこう、包帯、消毒薬、キズ薬、湿布など）
- 病気用の薬（かぜ薬、鎮痛剤、胃腸薬、持病の薬（処方箋のコピーも）、体温計など）

### 【日用品】

- ライター、マッチ、ろうそく
- 万能ナイフ類（はさみ、ナイフ、缶切りなどの複合ツールが便利）、割り箸、紙食器類、ラップ類
- ビニール袋
- 筆記用具（メモ帳、ペン）
- ラジオ（AM／FM両方とも受信可能なもの）
- 時計
- 懐中電灯
- 電池の予備
- ロープ、ひも、ガムテープ
- 使い捨てカイロ
- 携帯電話用バッテリー、簡易充電器
- タオル
- 毛布、タオルケット、寝袋
- レジャーシート、新聞紙、段ボール（敷物や防寒用）
- 安全ピン

### 【衛生用品】

- 洗面用具（せっけん、歯ブラシ）
- ティッシュ、トイレトペーパー
- 生理用品、紙オムツ
- ウェットティッシュ
- マスク

### 【衣類等】

- ヘルメット、防災ずきん
- ジャンパーなどの上着
- 下着、靴下
- 手袋、軍手
- レインコートなどの雨具

### 【貴重品】

- 現金（10円玉などの小銭も準備しましょう）
- 預貯金通帳（のコピー）、印鑑
- 保険証書や権利書（のコピー）
- 健康保険証（のコピー）
- 免許証、身分証明書（のコピー）
- 家族の写真

### 【ご家族の状況に応じて個別に検討を要するもの】

#### <妊婦の方、乳幼児>

- 母子手帳、診察券
- 粉ミルク、粉ミルク用の飲料水（軟水）
- 哺乳瓶、哺乳瓶の消毒剤
- 離乳食、離乳食用のスプーン
- 子ども用の玩具
- 子ども用の歯ブラシ
- おんぶ紐
- 肌着、赤ちゃん用の服
- 洗淨綿
- 赤ちゃん用の爪切り

#### <高齢者の方>

- 介護手帳
- 補聴器
- 入れ歯、予備の老眼鏡

※上記は一例ですので、ご家庭で日常的に使用しているもので不足が無いかを確かめて準備しましょう。