

日頃の備え

非常持出品チェックリスト

我が家防災会議

家族の防災意識を高めるために家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざというときには適切な行動がとれるようになります。

また、家族単位だけでなく、常会や区、自主防災組織等との話し合いがもてれば一層心強いですね。

防災会議のテーマ

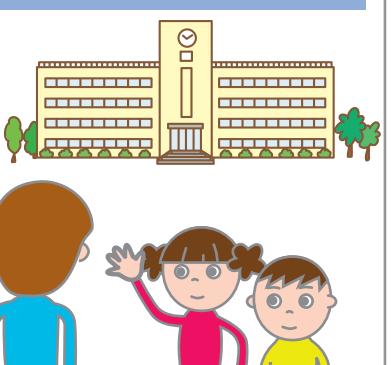
- ◎非常時の家族同士の連絡方法
- ◎家族がバラバラに離れている時に発生したら
- ◎電話は不通、交通網はマヒの中での連絡方法
- ◎避難所とそこへ行く道順など

**家族防災
マニュアル
を作成しておこう**

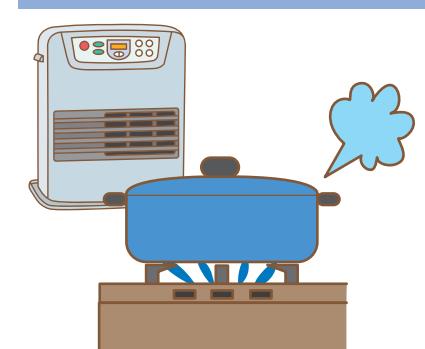
家族それぞれの避難所を決めておく



落ち合う場所を決めておく



火の始末(担当を決めておく)



非常持出し品の分担を決めておく



我が家役割分担表

内 容	名 前	内 容	名 前
テレビ・ラジオで情報を確認		家具などを倒れないようにする	
火を消す		ガスの元栓、プロパンガスボンベのバルブを閉める	
子どもなどの保護		すぐに戻ってこられない家族への伝言があれば書いておく	
危険物を安全なところに移す		非常持出し品の確認	
電気器具のプラグを抜く		出入り口を確保する	
棚の上から物を下ろす		消火器・バケツの用意	
窓ガラスなどにガムテープをはる		飲料水を確保	

非常持出品 の大原則

- 男性1人 15kg、女性1人 10kg 程度を目安に

- 非常持出品はリュックで!

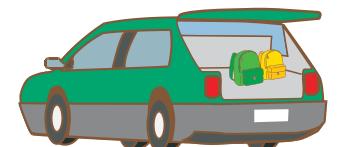
- 1人に一個の非常袋を用意する

非常持出品の準備に家族全員が参加すれば防災意識が高まり必要なものを入れ忘れることもありません。また、みんなで分担して持てば重量も軽くできます。



- 車のトランクに非常袋を入れておく

車を運転しているときに地震が起こることもあります。また、家が倒壊したような場合にも、取り出してくれる利点があります。



- 非常袋は何箇所かに分散して保管する

家具が倒れたような場合、非常袋が取り出せなかったり、中のものが使えないなどのケースも考えられます。庭やベランダなどにも、分散して保管しておきましょう。



- 「わが家の防災会議」で中身を点検する

半年に1回程度、定期的に中身をチェックし、期限切れのものは入れ替えましょう。あらかじめ「わが家の防災の日」を決めておくと忘れずにします。

- 「わが家の家族」に応じた「無くてはならない」ものを準備する

非常時持出品

避難時にまず持出す

- 常備薬
- かぜ薬・胃腸薬
- お薬手帳
- 健康保険証など
- かかりつけ医の診察券など
- 傷薬・包帯・絆創膏
- 衣類・下着
- タオル
- ティッシュ
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ・予備電池など
- 現金(要10円玉)
- 通帳・印鑑
- 権利証書
- 飲料水
- 乾パン
- 紙皿など食器
- 缶切りなど



非常時に備えた備蓄品

災害復旧までの数日間(最低3日)分準備する

- 毛布・寝袋
- 新聞紙
- 洗面用具
- 鍋・やかん
- トイレットペーパー
- 筆記用具
- バケツなど
- 飲料水(1人1日3リットルを目安に)
- 保存食(缶詰やレトルト食品など)
- チョコレートなどの菓子類
- 調味料など
- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 携帯コンロ
- 固体燃料



乳幼児がいる場合

- 粉ミルク
- レトルトや缶詰の離乳食
- 哺乳瓶
- 哺乳瓶の消毒剤
- スプーン
- 紙おむつ
- お尻拭き
- 着替え
- 抱っこひも
- ベビーソープ
- バスタオル
- 医薬品
- ガーゼ
- 爪切り
- 母子手帳



高齢者がいる場合

- レトルト食品(おかゆなど)
- 医療品(常備薬、持病薬)
- 老眼鏡
- 補聴器
- 入れ歯と入れ歯ケース
- 湿布薬
- つえ
- 入れ歯用殺菌剤

