

わが家の地震防災対策

— 備えあれば憂い無し —

火事・救急 **119** 番 警察 **110** 番 災害用伝言ダイヤル **171**

緊急連絡先メモ

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
市 町 村		学 校	
水 道 局			
病 院			
ガ ス 会 社			
電 力 会 社			

避難場所メモ

家族の集合場所	
指定避難所	

家の中の対策

- 家具の転倒防止策を行っている
- 寝室や子ども・高齢者の部屋に転倒しやすい家具などを置いていない
- 寝室に懐中電灯やくつを常備している
- 2階にピアノや重い家具などを置いていない
- 照明器具が落下しないよう固定している
- 本棚などの収納家具では、重いものを下にしている
- ガラス飛散防止フィルムをはっている
- 食器棚などの扉が開かないよう金具を取りつけている
- 室内の逃げ道を確保している(通路に物を置いていない)
- 消火器を用意している
- 電気機器や石油ストーブなどにどのような安全装置がついているか確認している
- 住宅用火災警報器を設置している
- 平常時に風呂に水をはっている



- 耐震診断・補強を行った(昭和56年以前に建てた家)
- 屋根の点検・補修をしている
- ブロック塀や外壁の点検・補修をしている
- シロアリの駆除を定期的に行っている
- アンテナや温水器はしっかり固定している
- 雨戸にガタツキやゆるみはない
- ベランダに植木鉢などの落下物を置いていない
- プロパンガスや灯油タンクは転倒防止をしている
- 集合住宅では、バルコニーの仕切りや避難ハッチをふさがない
- ガス漏れ防止用のマイコンメーターがついている
- 側溝や排水溝は掃除をして水はけをよくしてある
- 避難所までの経路を調べてある
- 車の燃料をまめに給油している

家の中の対策

チェックリスト

1次持出品

- 飲料水(交換日 年 月 日)
- 非常食(交換日 年 月 日)
- 携帯ラジオ(予備の電池)
- 懐中電灯(予備の電池・電球)
- 携帯電話(充電器)
- ヘルメット・防災ずきん
- ふえ
- 救急医薬品(キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など)
- 常備薬
- 貴重品(預貯金通帳、印かんなど)
- 現金(小銭)
- 健康保険証・運転免許証のコピー
- ろうそく、ライター(マッチ)
- ナイフ、缶切り、スプーン、はし
- ウェットティッシュ
- タオル
- 上着・下着
- くつ(避難用)
- 軍手・手ぶくろ
- マスク
- 生理用品
- 筆記用具

すぐに持ち出す物
(すぐに取り出せる場所に保管することが大切です。)



- 飲料水(1人あたり1日3リットル目安)(交換日 年 月 日)
- 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズ)(交換日 年 月 日)
- 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)

2次持出品

- 毛布、タオルケット
- 歯ブラシ、石けん
- やかん、なべ
- 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップ)
- ラップ、アルミホイルなど
- ティッシュ・トイレトペーパー
- 使い捨てカイロ
- 簡易トイレ
- 予備のメガネ、補聴器
- 工具類(のこぎり、パール、スコップなど)
- 防寒着、雨具、ブルーシート、アルミマット、ひも
- ビニール袋
- 粉ミルク、紙オムツ、ほ乳瓶
- シャンプー(水のいらぬもの)
- 布ガムテープ
- ポリタンク

復旧までの数日間(3日程度)必要なもの

