

「これだけは準備しておきたい！」(家庭版)

- ◆このチェック表は、災害から家族を守り、家庭がより安全な場であることを願ってのものです。
- ◆見やすい所に貼り、すべての項目に✓できることを目標にしてみましょう。

自助として

品 物	チェック	品 物	チェック
飲料水		災害用トイレセット(ポリ袋/猫砂)	
食料(日常備蓄)		使い捨てカイロ	
スマートフォン・携帯電話の充電器		家族の写真と情報	
ポリ袋		LEDライト	
薬・処方箋のコピー		マスク	
ウエットティッシュ		卓上コンロ・ガスボンベ	
歯ブラシ・洗口液		食品包装フィルム	

ほかに、紙おむつ、粉ミルク、生理用品などが必要な人は備蓄しておきましょう。



共助として

項 目	チェック
隣近所とあいさつを交わしている	
民生委員、町会役員を知っている	
自治会、PTAなど仲間が5人以上いる	
いざという時に助けに来てくれる人が近所にいる	
家族の親族・友人情報等(可能な範囲)をご近所の方と共有している	



減災のために

項 目	チェック
背の高い家具は、転倒しないようとめている	
消火器の場所と使い方を知っている	
窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っている	
家の中の安全な場所を知っている	
避難所まで一緒に避難をする訓練をしている	