

家庭内対策チェック表

発生が懸念される大規模災害に備え、家庭での地震対策や地震発生時の行動などについて、事前に話し合っておきましょう。

家庭での地震対策		
<p>地震の揺れから身を守り、速やかに避難するためには、自宅の耐震化（昭和 56 年 5 月 31 日以前に建てられた建物）や家具の固定など、家庭での防災対策が重要になります。</p> <p>また、いざという時には、隣近所での助け合いも必要になります。</p> <p>地域での防災活動には積極的に参加し、地域における自分の役割を確認しておきましょう。</p>		
○日頃から家族で地震に備えて話し合いをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
○住宅の耐震化がされていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
○家具の固定がされていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
○廊下、玄関などは整頓されていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
○非常持出品・備蓄品は、準備していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
※準備する品は、裏面を参考にしてください		
○避難経路や避難先について話し合っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
○地域の防災活動に積極的に参加していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
○災害情報等を入手する方法はありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

※「いいえ」の回答した項目は、これからどうするのか、具体的な目標を決めておきましょう。

地震発生後の対応	
<p>学校や会社などで、家族と一緒にいないときなどのあらゆる状況をイメージし、『いざというときのルール』をしっかりと決めておきましょう。</p> <p>また、大規模な地震が発生した場合、携帯電話や固定電話などは、通話できなくなることも考えられます。</p> <p>「災害用伝言ダイヤル 171」など連絡手段や家族の集合場所などを決めておきましょう。</p>	
○非常持出品はどこにありますか	(場所)
○自宅からどこへ避難しますか	(場所)
○学校や会社などにいるときにどこへ避難しますか	(場所)
○家族や親戚などとの連絡方法はどのように行いますか	<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル171 <input type="checkbox"/> その他 ()
○家族などの集合場所はどこですか	(場所)
○地域で定められた安否確認場所はどこですか	(場所)
○自宅で生活することが出来なくなった場合、縁故先(親戚等)などで生活する場所を決めていますか	(場所)
○自宅や縁故先などで生活することができない場合の避難所はどこですか	(避難所)
○備蓄品はどこにありますか	(場所)

『非常持出品』・『備蓄品』は大丈夫ですか？

『非常持出品』

自宅から緊急的に避難する際に持ち出すものが『非常持出品』です。

地震発生後3日程度は、非常持出品で生活することをイメージして準備しておきましょう。

男性は15kg、女性は10kgが目安といわれています。

(保管場所)

避難する際にすぐ持ち出せる場所に用意しておきましょう。

(主な非常持出品)

- 安全用品（懐中電灯・ヘルメットや帽子・軍手など）
- 飲料水（最低限度）
- 非常食（最低限度）
- 常備薬（風邪薬・消毒液など）
- 貴重品（保険証、お薬手帳、運転免許証の写し・預金通帳の写しや現金など）
- 生活用品（タオル・着替え・マスク・携帯トイレ・ポリ袋・ライターなど）
- 情報収集用品（携帯ラジオ・携帯電話・予備乾電池など）
- その他（赤ちゃん用品・高齢者用品・生理用品など）

『備蓄品』

自宅・縁故先（親戚等）・避難所などで生活に使用するものが『備蓄品』です。

電気・ガス・水道などのライフラインが寸断され、長期にわたり自宅や避難所で生活することをイメージし準備しておきましょう。7日分程度の備蓄をお願いします。

(保管場所)

なるべく安全に取り出せる場所へおきましょう。

※津波による危険性が高い場合は、なるべく自宅の最上階などに配置しておきましょう。

(主な備蓄品)

- 飲料水（一人1日3ℓが目安）
- 食料（米、即席めん、レトルト品など）
- 燃料（カセットコンロ・予備ボンベ・ランタンなど）
- 生活用品（着替え・ポリタンク・台所用ラップ・ブルーシート・寝袋・毛布・新聞紙など）
- 災害時用または携帯用トイレ
- その他（赤ちゃん用品・高齢者用品・生理用品など）

(参考) 東日本大震災で被災地から支援要望があった主な物資

飲料水・食料（保存食・粉ミルク・菓子類）

生活用品（下着・おむつ・生理用品・マスク・ティッシュペーパー・雨具など）