

我が家の地震対策チェック表

いざという時の備えはできていますか。

防災訓練を機に、家具の転倒防止、落下物の整理点検、安全・迅速な避難のために、家のまわりなど自分の家をチェックしてみましょう。

- テレビのアンテナやひしがぐらついていないか点検する
- ガスボンベや灯油タンクの転倒を防ぐ
- タンクに水をためておく
- 非常用持ち出し袋を用意する



食料等

- 飲料水
- 乾パンやクラッカー
- レトルト食品や缶詰
- 粉ミルクとほ乳びん

衣類等

- 下着
- 寝袋
- 雨具
- タオル

貴重品

- 現金(小銭も必要)
- 預金通帳や有価証券の写し
- 印鑑

- 健康保険の写し
- 連絡カードや身分を証明するもの

救急・安全用品

- 緊急医療品
- 常備薬
- 予備の眼鏡
- 防災ずきんや帽子
- 運動靴
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備の電池
- ナイフや缶切
- 軍手

- ロープ
- マッチやライター
- 携帯用カイロ
- マスク
- 生理用品
- 紙おむつ
- ティッシュ・ウエットティッシュ
- 包装用ラップ
- 筆記用具