



災害対策チェックリスト（自助編）



※何を必要とするかは、家族構成やお住まいの地域によっても異なります。
日頃から家族で話し合ひましょう。

自分の身を守る

【揺れている時】

- ① 転倒の恐れのある家具等から離れる
- ② 机の下などに隠れ、落下物から身を守る
- ③ 屋外に飛び出さない

【シェイクアウト】

- ① しせいをひくく
- ② あたまをまもり
- ③ じっとする



【揺れがおさまったら】

- ① 出火防止
 - ・ガスの元栓を閉める
 - ・コンセントを抜く
 - ・電気ブレーカーを落とす
- ② 火が出たら落ち着いて消火
 - ・消火器等の活用
- ③ 脱出口確保
 - ・ドア・窓を開ける



家の中の安全対策

過去の地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて防災対策を講じておく必要があります。

- ガラス飛散防止
- 家具の転倒防止
- 食器の飛び出し防止



携帯電話・固定電話の回線規制時に有効な連絡手段

【災害用伝言ダイヤル「171」】 ※大規模な災害発生時に 開始される声の伝言板。

伝言の「録音」方法

- ① 「171」をダイヤル
- ② 音声ガイドに従い「1」を押す
- ③ 自分の電話番号を入力
- ④ 伝言を録音する(30秒以内)

伝言の「再生」方法

- ① 「171」をダイヤル
- ② 音声ガイドに従い「2」を押す
- ③ 安否確認したい方の電話番号を入力
- ④ 伝言が再生される

【携帯各社の災害用伝言板】

- ① 各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く

伝言の「登録」方法

- ② 「登録」を選択
- ③ 伝言を入力(最大100文字まで)

伝言の「確認」方法

- ② 「確認」を選択
- ③ 安否確認したい方の携帯電話番号を入力
- ④ 伝言を見る

※裏面には、防災用具チェックリストが掲載されています！
ぜひ確認してみてください！！

【非常時持ち出し品リスト】

- リュック
- ヘルメット
- 手袋
- マスク
- ティッシュ
- タオル
- 下着
- 洗面用具
- 食品
- 水
- めがね(コンタクト用品)
- 除菌シート



【乳幼児】

- 離乳食・粉ミルク
- ほ乳びん
- 消毒用品
- 紙おむつ
- おしりふき



【高齢者】

- 入れ歯
- 介護食
- 大人用おむつ



【疾患のある方】

- 主治医の連絡先
- 持病薬メモ(おくすり手帳)
- 持病の薬

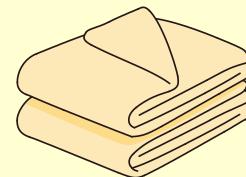


- 雨具
- 懐中電灯
- 電池
- 携帯電話
- 充電器(携帯電話用)
- ラジオ
- 印鑑、通帳、現金
- ライター
- ナイフ
- 女性用品
- 医薬品



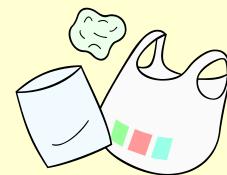
【備蓄品リスト】

- ウォータータンク
- カセットコンロ
- カセットガス
- 飲料水
(1人1日最低3リットル)
- 食品
(アルファ米、缶詰、レトルト食品、お菓子、栄養補助食品等)
- 乾電池
- 缶切り
- 毛布
- 衣類
- ローソク
- 簡易トイレ
- 抗菌・消臭剤
- 救急セット
- アルコール消毒液



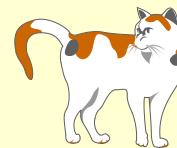
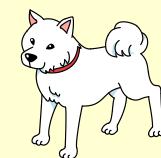
【その他】

- ラップ
- ゴミ袋
- ガムテープ
- ビニールシート



【ペット】

- 動物病院連絡先
- リード
- ケージ
- ペット用食品
- 排泄用品



※本チェックリストについては、愛知県の資料を参考に作成しています。

日本では、毎年各地で大規模な地震や風水害などの災害が発生しています。あなたの地域でもいつ災害が起こるかわかりません。

災害が起きたとき、まず、自分や家族の命をまもるため、つまり「自助」のために、ご家族での備えをチェックし、災害に備えることから始めましょう。

※市町村で作成しているハザードマップを確認して、避難場所及びそこまでの安全な経路等も確認しましょう。



●●警察署
●●交番