

つか
使いかた
できているものに☑をつけてください。ないものはいちばん したのところに書いて、じゅんびしてください。
ねん かい み にんずう とし
1年に1回、また 見て ください。かぞくの 人数・年・きせつがかわると、いるものも かわります。

1. かぞくで 話して、やっておく こと

- ☐ ① 市や 町の ハザードマップ (きけんな 場所の 地図) を 見て、家の まわりの きけんを しらべる (地震・土砂災害＝山や がけが ぐずれる・浸水＝水に つかる)
- ☐ ② 家具を かべに とめる。窓の ガラスが とびちらない ようにする (とくに ねる 部屋)
- ☐ ③ ねる 場所の そばに、くつ (または スリッパ) と かいちゅう 電灯を おく (われた ガラスで けがを しない ため)
- ☐ ④ にげる 場所と 避難所を かくにんして、 昼と 夜に じっさいに 歩いて みる
- ☐ ⑤ 災害の 情報 が わかる ようにする (市の 防災情報・テレビ・ラジオ・スマホ・ぼうさい アプリ。外国語なら「Safety tips」・NHK WORLD)。「警戒レベル4」が 出たら、あぶない 場所から ぜんいん にげる
- ☐ ⑥ かぞくと れんらくする 方法を きめる (災害用伝言 ダイヤル171・災害用伝言板・SNS・とおくの 親戚)
- ☐ ⑦ 消火器を おく。火災警報器が 鳴るか かくにんする
- ☐ ⑧ ガスの せんと ブレーカーの きりかたを かくにんする
- ☐ ⑨ にげる ときの かばんと、家におく ものを じゅんびする。食べものと くすりの 期限を かくにんする

わが家の ルール (話して きめた ことを 書いて ください)

にげる場所 (あぶない とき、まず にげる ところ。公園・広場など) :
避難所 (家にかえれない とき、とまる ところ。学校・体育館 など) :
かぞくが 集まる 場所 : れんらくの 方法 :
かぞくの 電話番号 : とおくの れんらく先 (親戚・母国の かぞく など) :
たすけが いる かぞく (お年寄り・子ども・病気の 人・ペット など) と、にげる 方法 :

2. ぼうさいの どうぐ

※ 同じものが①と②の 両方 に あります。もって にげる ぶん、家におく ぶんは、べつに じゅんび してください。

① もって にげる もの (にげる ときにもって 出る もの)

だいじ 大事な もの	☐ お金 (こまい お金も) ☐ 身分が わかる もの (在留 カード・パスポート・運転免許証 など) ☐ マイナンバーカード・保険証 ☐ キャッシュカード ☐ 大事な 書類の コピー (通帳・保険 など)
みず た 水・食べもの	☐ 水 ☐ すぐ 食べられる もの (エネルギーになる 食べもの・かんづめ など) ☐ 紙や プラスチックの おさら・コップ・はし ☐ 赤ちゃん・お年寄り用の 食べものや ミルク
くすり・きゅうきゅう	☐ いつも 飲んで いる くすり ☐ お薬手帳 (コピー) ☐ きゅうきゅうセット (ばんそうこう・ほうたい・しょうどく薬) ☐ いたみどめ・いちよう薬 ☐ 体温計 ☐ めがね・コンタクトレンズ

せいかつ 生活のもの	☐ 着がえ（下着・くつした） ☐ タオル ☐ マスク ☐ 作業用の手袋（軍手） ☐ かさ・レインコート ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ ☐ ビニールぶくろ ☐ けいたいトイレ（水がながせないときに使うふくろ） ☐ はみがきセット ☐ セッケン・しょうどく液 ☐ 生理用品 ☐ 紙おむつ ☐ 室内ばき
じょうほう 情報・あかり	☐ けいたい電話 ☐ モバイルバッテリー・じゅうでんケーブル ☐ けいたいらジオ ☐ かいちゅう電灯 ☐ よびの電池 ☐ ペンと紙 ☐ ふえ
そのほか	☐ リュック（両手があくもの） ☐ レジャーシート ☐ アイマスク・耳栓 ☐ ペットのもの ☐ ヘルメットかぼうさいずきん

※ かばんは、げんかんやねる部屋など、すぐもっていけるところにおいてください。せおって歩ける重さにしましょう。夏はあつさたいさく、冬はさむさたいさくのものをいれてください。

② 家においておくもの（家で生活をつづけるため）

みず た 水・食べもの	☐ の飲み水（1人1日3リットル） ☐ ごはん（レトルト・アルファ米など） ☐ かんづめ・レトルト食品 ☐ カップめん ☐ おかし・エネルギーになる食べもの
トイレ・えいせい	☐ けいたいトイレ（水がながせないときに使うふくろ。1人1日5回×日数） ☐ トイレットペーパー ☐ ゴミぶくろ・ビニールぶくろ ☐ ウェットティッシュ ☐ 水のいらないシャンプー
でんき ひ 電気・火	☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ ☐ LEDランタン ☐ 電池 ☐ モバイルバッテリー
せいかつ みず 生活の水	☐ ポリタンク・水を入れるふくろ ☐ おふろに水をためておく
せいかつ 生活のもの	☐ もうふ・ねぶくろ ☐ つかいすてカイロ ☐ ラップ ☐ ガムテープ ☐ 作業用の手袋（軍手） ☐ ペットのごはん

※ 地震のあとは、ろうそくを使わないでください。たおれて火事になるきけんがあります。あかりはLEDランタンやかいちゅう電灯を使いましょう。

どのくらいじゅんびする？

・ かぞくの人数のぶんを、すくなくとも「3日分」。できれば「1週間分」とあると安心です。

・ ローリングストック：ふだんから食べて、食べたぶんを買います。いつも新しい食べものが家にあります。

たりなかったもの／今月中に買うもの