

防灾检查清单

生驹国际交流协会 (Ikoryu)

检查日期 年 月 日
姓名

使用方法 已经做到的请打 ☒。缺少的东西，请写在最下面的栏里，然后准备齐全。
每年至少重新检查一次。家庭人数、年龄和季节不同，需要的东西也会不同。

1. 与家人商量好、提前做好的事

- ☐ ① 用市町村发布的灾害风险地图 (hazard map = 标出危险场所的地图)，确认家周围的危险 (地震、泥石流 = 山体或陡坡塌方、浸水 = 被水淹)
- ☐ ② 固定好家具，让窗玻璃碎了也不会飞散 (特别是睡觉的房间)
- ☐ ③ 在睡觉的地方旁边放上鞋 (或拖鞋) 和手电筒 (防止被碎玻璃划伤)
- ☐ ④ 确认避难场所和避难所，并在白天和夜间各实际走一次
- ☐ ⑤ 让自己能收到灾害信息 (市里的防灾信息、电视、广播、智能手机 / 防灾APP - 外语可用「Safety tips」、NHK WORLD)。发布「警戒レベル4 (警戒级别4 = 危险场所的人必须全员避难)」时，全家立即从危险的地方避难
- ☐ ⑥ 决定家人之间的联络方法 (灾害留言电话171、灾害留言板、社交媒体、远方的亲戚)
- ☐ ⑦ 放置灭火器，并确认火灾警报器能否鸣响
- ☐ ⑧ 确认燃气阀门 (总阀) 和电闸的关闭方法
- ☐ ⑨ 准备好紧急携带包和家庭储备物资，并确认食品和药品的有效期

我家的约定 (请写下商量的结果)

避难场所 (危险时首先逃往的地方，如公园、广场)：.....

避难所 (无法回家时住宿的地方，如学校、体育馆)：.....

家人集合的地点：..... 联络方法：.....

家人的电话号码：..... 远方的联络处 (亲戚、母国的家人等)：.....

.....

需要帮助的家人 (老人、儿童、病人、宠物等) 及其避难方法：.....

2. 防灾用品

※ 同样的东西在①和②中都会出现。带出去的那份和放在家里的那份，请分别准备。

① 紧急携带物品 (避难时带出去的东西)

贵 重 品	☐ 现金 (也要准备零钱) ☐ 身份证件 (在留卡、护照、驾驶证等) ☐ 个人编号卡 (My Number) · 健康保险证 ☐ 银行卡 ☐ 重要文件的复印件 (存折、保险等)
水 · 食品	☐ 水 ☐ 可以马上吃的食品 (营养补充食品、罐头等) ☐ 纸制或塑料的盘子、杯子、筷子 ☐ 婴儿 · 老年人用的食品或奶粉
药品 · 急救	☐ 平时一直服用的药 ☐ 用药手册 (お薬手帳 · 复印件) ☐ 急救包 (创可贴、绷带、消毒药) ☐ 止痛药 · 肠胃药 ☐ 体温计 ☐ 眼镜 · 隐形眼镜
生活用品	☐ 换洗衣物 (内衣 · 袜子) ☐ 毛巾 ☐ 口罩 ☐ 劳保手套 (军手) ☐ 雨具 ☐ 纸巾 · 湿纸巾 ☐ 塑料袋 ☐ 便携厕所 (无法冲水时使用的袋子) ☐ 牙刷套装 ☐ 肥皂 · 消毒液 ☐ 卫生用品 ☐ 纸尿裤 ☐ 室内拖鞋
信息 · 照明	☐ 手机 ☐ 移动电源 · 充电线 ☐ 便携收音机 ☐ 手电筒 ☐ 备用电池 ☐ 书写用具 ☐ 哨子
其 他	☐ 双肩背包 (能空出双手的) ☐ 野餐垫 ☐ 眼罩 · 耳塞 ☐ 宠物用品 ☐ 头盔或防灾头巾 (防災ずきん = 防灾用的防护头罩)

※ 紧急携带包请放在玄关或睡觉的房间等能立刻拿走的地方。重量要控制在能背着走的程度。夏天请放入防暑用品，冬天请放入防寒用品。

② 家庭储备物资（为了在家中继续生活的准备）

水・食品	☐ 饮用水（每人每天3升） ☐ 米饭（软包装米饭、阿尔法米＝速食干燥米饭等） ☐ 罐头・软包装食品 ☐ 方便面 ☐ 点心・营养补充食品
厕所・卫生	☐ 便携厕所（无法冲水时使用的袋子。每人每天5次×天数） ☐ 卫生纸 ☐ 垃圾袋・塑料袋 ☐ 湿纸巾 ☐ 免洗洗发露
电・火	☐ 卡式炉 ☐ 燃气罐 ☐ LED提灯 ☐ 电池 ☐ 移动电源
生活用水	☐ 塑料水桶・储水袋 ☐ 在浴缸里蓄好水
生活用品	☐ 毛毯・睡袋 ☐ 一次性暖宝宝 ☐ 保鲜膜 ☐ 布基胶带 ☐ 劳保手套（军手） ☐ 宠物食品

※ 地震之后请不要使用蜡烛。蜡烛倒下有引起火灾的危险。照明请使用LED提灯或手电筒。

要准备多少？

- ・ 按家庭人数准备，至少要「3天份」。如果能准备「1周份」就更放心。
- ・ 循环储备法（Rolling Stock）：平时就吃，吃掉多少就补买多少。这样家里始终有新的食品。

缺少的东西 / 本月内要买的东西

生驹国际交流协会（Ikoryu） 防灾检查清单
有不明白的地方， 请向Ikoryu、当地的自治会、市政府等咨询。
出处：根据（地震・海啸的防备）（『地震・津波への備え』）第4章 自助（表2 紧急携带物品示例・表3 家庭储备物资示例）编制