

防灾检查清单

检查日期

年

月

日

生驹国际交流协会（Ikoryu）

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），确认自家周围的危险（地震、泥石流＝山体或陡坡塌方、浸水＝被水淹）
- ☐ ② 固定好家具，避免窗玻璃破碎后飞散（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、国内的家人等）：.....

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。出門携带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（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 ☐ 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（即食米饭、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 ☐ 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