

防灾检查清单

9月1日是日本的“防灾日” / 生驹国际交流协会 (Ikoryu) 检查日期 年 月 日 姓名

使用方法 本清单可以一次检查两件事：①与家人商量好的事 ②需要准备的物品。已经做到的请打 ☒，缺少的请在本月内准备齐全。
每年至少重新检查一次。家庭成员、年龄和季节不同，需要的东西也会不同。检查过一次并不等于万无一失。

1. 家庭会议上应当商量的事

- ☐ ① 已通过灾害风险地图 (hazard map) 和受灾预测，确认了自己居住地区的灾害风险
- ☐ ② 已确认自己家中应对大地震的安全状况 (家里哪里危险、哪里安全)
- ☐ ③ 已在白天和夜间分别实际走过一次通往避难场所和避难所的路线
- ☐ ④ 已确认家中的储备物资 (有没有过期的食品和药品) 以及存放地点
- ☐ ⑤ 已准备好紧急携带物品 (注意：内容会随季节和家庭成员而变化)
- ☐ ⑥ 已准备好灭火用品和防灾器材
- ☐ ⑦ 已确认灾害发生时的应对方法 (家中有老人时的避难方式、关闭燃气阀门和电闸等)
- ☐ ⑧ 已确认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 / 以远离灾区的亲戚家作为中转联络点)

我家的约定 (请填写商量的结果)

避难场所： 避难所：

家人集合地点： 联络方式：

家人的电话号码 / 远方亲戚 (中转联络处)：

需要帮助的家人 (老人、儿童、慢性病、宠物等) 及其避难方法：

2. 防灾用品

※ ①防灾器材属于“共助”，由自治会・自主防灾会为整个地区准备；②紧急携带物品・③家庭储备物资属于“自助”，由各个家庭自己准备。请先在家中备齐②和③，①请确认本地区的防灾仓库里有什么。

① 防灾器材 (由自治会・自主防灾会准备)

救援救护	☐ 撬棍 ☐ 千斤顶 ☐ 锯子等木工工具 ☐ 头盔 ☐ 梯子 ☐ 绳索 ☐ 发电机 ☐ 投光灯 ☐ 急救用品 ☐ 担架 ☐ 毛毯 ☐ 帐篷 ☐ 轮椅 ☐ 背婴带
灭 火	☐ 灭火器 ☐ 水桶 ☐ 移动式水泵 ☐ 消防钩 ☐ 消防立管
避难引导	☐ 扩音器 ☐ 绳索 ☐ 强光手电 ☐ 轮椅 ☐ 旗帜
供餐供水	☐ 野外灶 ☐ 燃气炉 ☐ 大锅 ☐ 锅 ☐ 燃料 ☐ 净水装置 ☐ 帐篷 ☐ 打火机 ☐ 火柴 ☐ 塑料布 ☐ 大小塑料袋
信 息	☐ 便携收音机 ☐ 对讲机 ☐ 扩音器 ☐ 告示板 ☐ 书写用具 ☐ 便签纸 ☐ 大张白纸 ☐ 便携电源
家中清理	☐ 扫帚 ☐ 簸箕 ☐ 胶带 ☐ 纸箱

本地区防灾仓库的位置： 钥匙保管人：

参加过防灾演练： 本地区缺少的物品：

② 紧急携带物品（避难时随身带走的东西）

贵 重 品	☐ 现金 ☐ 银行卡 ☐ 存折 ☐ 印章 ☐ 驾驶证 ☐ 产权证书 ☐ 健康保险证 ☐ 个人编号卡（My Number）
应急食品等	☐ 罐头 ☐ 营养补充食品 ☐ 瓶装矿泉水 ☐ 水壶 ☐ 一次性筷子 ☐ 塑料或纸制餐盘・水杯 ☐ 开罐器 ☐ 开瓶器 ☐ 多功能刀 ☐ 保鲜膜 ☐ 婴幼儿・老年人・病人专用食品
应急药品	☐ 创可贴 ☐ 纱布 ☐ 绷带 ☐ 三角巾 ☐ 消毒药 ☐ 肠胃药 ☐ 止痛药 ☐ 体温计 ☐ 退烧药 ☐ 眼药水 ☐ 常用药
生活用品	☐ 衣物（内衣・外衣・袜子等） ☐ 毛巾 ☐ 纸巾 ☐ 湿纸巾 ☐ 口罩 ☐ 劳保手套 ☐ 雨具 ☐ 打火机 ☐ 塑料袋 ☐ 购物袋 ☐ 卫生用品 ☐ 纸尿裤 ☐ 便携厕所 ☐ 折叠式水箱 ☐ 一次性手套 ☐ 免洗洗发露 ☐ 牙刷套装
传染病对策	☐ 口罩 ☐ 肥皂 ☐ 消毒液 ☐ 体温计 ☐ 一次性手套 ☐ 毛巾 ☐ 室内拖鞋 ☐ 塑料袋（存放外出鞋） ☐ 纸巾 ☐ 湿纸巾（杀菌用）
其 他	☐ 拉杆箱 ☐ 蓝色防水布 ☐ 便携收音机 ☐ 手机 ☐ 充电器（干电池式・太阳能式・手摇式） ☐ 手电筒・LED灯 ☐ 电池 ☐ 眼镜 ☐ 书写用具 ☐ 眼罩 ☐ 重要的纪念品 ☐ 宠物用品

※ 携带包请放在能立刻拿到的地方。内容会随季节和家庭成员变化（夏季＝防暑，冬季＝防寒）。请每年更换一次里面的物品。

③ 家庭储备物资（用于在家中继续生活时）

应急食品	☐ 饮用水（每人每天3升） ☐ 罐装或软包装米饭・菜肴 ☐ 阿尔法米（速食干燥米饭） ☐ 营养补充食品 ☐ 干燥食品 ☐ 方便食品 ☐ 梅干 ☐ 调味料 ☐ 点心类
燃 料	☐ 卡式炉 ☐ 便携炉具 ☐ 固体燃料 ☐ 燃气罐
生活用品	☐ 毛毯 ☐ 睡袋 ☐ 洗漱用具 ☐ 免洗洗发露 ☐ 牙刷套装 ☐ 卫生纸 ☐ 锅 ☐ 水壶 ☐ 塑料容器 ☐ 水桶
生活用水	☐ 在浴缸等处蓄水 ☐ 雨水收集罐
其 他	☐ 保鲜膜 ☐ 一次性暖宝宝 ☐ 塑料布 ☐ 塑料袋 ☐ 报纸 ☐ 蜡烛 ☐ 布基胶带 ☐ 哨子 ☐ 绳索 ☐ 撬棍 ☐ 铁锹等工具 ☐ 自行车 ☐ 宠物食品

储备的数量和轮换方法

- ・ 至少储备“3天份”。考虑到南海海槽巨大地震及首都直下型地震，最好储备“1周以上”。
- ・ 循环储备法（Rolling Stock）＝平时就吃应急食品，吃掉多少就补买多少。如此反复，家里始终有新的应急食品。

本次检查中缺少的物品 / 本月要购买的物品

.....

.....

.....