

使い方 できているものに ☐ を入れてください。足りないものは、いちばん下の欄に書いて、そろえましょう。
1年に1回は見直してください。家族の人数・年齢・季節で、必要なものは変わります。

1. 家族で話し合って、やっておくこと

- ☐ ① 市町村が出しているハザードマップ（危険な場所の地図）で、家のまわりの危険（地震・土砂災害＝山やがけがくずれる・浸水＝水につかる）を確認する
- ☐ ② 家具を固定し、窓ガラスが飛び散らないようにする（特に寝る部屋）
- ☐ ③ 寝る場所のそばに、靴（またはスリッパ）と懐中電灯を置く（割れたガラスでけがをしないため）
- ☐ ④ 避難場所と避難所を確認し、昼と夜に実際に歩いてみる
- ☐ ⑤ 災害の情報を受け取れるようにする（市の防災情報・テレビ・ラジオ・スマホ／防災アプリー外国語なら「Safety tips」・NHK WORLD）。「警戒レベル4」が出たら、危ない場所から全員避難する
- ☐ ⑥ 家族の連絡方法を決める（災害用伝言ダイヤル171・災害用伝言板・SNS・遠くの親戚）
- ☐ ⑦ 消火器を置き、火災警報器が鳴るか確認する
- ☐ ⑧ ガスのせん（元栓）とブレーカーの切り方を確認する
- ☐ ⑨ 持ち出し袋と備蓄品を準備し、食べ物と薬の期限を確認する

わが家のルール（話し合った結果を書いてください）

避難場所（あぶない時にまず逃げる所。公園・広場など）： _____

避難所（家に帰れない時に泊まる所。学校・体育館など）： _____

家族が集まる場所： _____ 連絡の方法： _____

家族の電話番号： _____ 遠くの連絡先（親戚・母国の家族など）： _____

手助けが必要な家族（高齢者・子ども・病気の人・ペットなど）と、避難の方法： _____

2. 防災用品

※ 同じものが①と②の両方に出てきます。持ち出す分と、家に置いておく分は、別に用意してください。

① 非常持ち出し品（避難するときに持って出るもの）

貴重品	☐ 現金（小銭も） ☐ 身分証明書（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 ☐ 大切な書類のコピー（通帳・保険など）
水・食べ物	☐ 水 ☐ すぐ食べられる食品（エネルギー補給の食品・缶詰など） ☐ 紙やプラスチックの皿・コップ・はし ☐ 赤ちゃん・高齢者用の食品やミルク
薬・救急	☐ いつも飲んでいる薬 ☐ お薬手帳（コピー） ☐ 救急セット（ばんそうこう・包帯・消毒薬） ☐ 痛み止め・胃腸薬 ☐ 体温計 ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ
生活用品	☐ 着替え（下着・靴下） ☐ タオル ☐ マスク ☐ 作業用の手袋（軍手） ☐ 雨具 ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ ☐ ビニール袋 ☐ 携帯トイレ（水が流せないときに使う袋） ☐ 歯みがきセット ☐ 石けん・消毒液 ☐ 生理用品 ☐ 紙おむつ ☐ 室内履き
情報・明かり	☐ 携帯電話 ☐ モバイルバッテリー・充電ケーブル ☐ 携帯ラジオ ☐ 懐中電灯 ☐ 予備の電池 ☐ 筆記用具 ☐ 笛

その他	☐ 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 ☐ ペット用品 ☐ ヘルメットか防災ずきん
-----	--

※ 持ち出し袋は、玄関や寝る部屋など、すぐ持ち出せる場所に置いてください。背負って歩ける重さにしましょう。夏は暑さ対策、冬は寒さ対策のものをに入れてください。

② 非常備蓄品（家で生活するための備え）

水・食べ物	☐ 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） ☐ 缶詰・レトルト食品 ☐ カップめん ☐ お菓子・エネルギー補給の食品
トイレ・衛生	☐ 携帯トイレ（水が流せないときに使う袋。1人1日5回×日数分） ☐ トイレットペーパー ☐ ゴミ袋・ビニール袋 ☐ ウェットティッシュ ☐ 水のいないシャンプー
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
生活用水	☐ ポリタンク・給水袋 ☐ お風呂に水をためておく
生活用品	☐ 毛布・寝袋 ☐ 使い捨てカイロ ☐ ラップ ☐ ガムテープ ☐ 作業用の手袋（軍手） ☐ ペットフード

※ 地震のあとは、ろうそくを使わないでください。倒れて火事になる危険があります。明かりはLEDランタンや懐中電灯を使いましょう。

どのくらい備える？

- ・ 家族の人数分を、少なくとも「3日分」。できれば「1週間分」とすると安心です。
- ・ ローリングストック：ふだんから食べて、食べた分を買い足します。いつも新しい食べ物が家にある状態になります。

足りなかったもの／今月中に買うもの