

## ひごろから備えておくこと【チェックリスト】

日頃から備えておくことをチェックしてみましょう。

- 必要なものをまとめて、持ち出せるように準備している。
- 災害発生時の家族の緊急連絡方法と避難場所を確認している。
- 家の内外の危険な場所を、確認して改善している。
- 家具の転倒・落下防止のために器具で固定している。
- 窓ガラスなどに散乱防止シートを張っている。
- 子供、高齢者や障がいのある人などの安全のために、日頃から近所の付き合いを深めている。



(参考)

### けいたい 避難するときに携帯するもの（非常持出用品）

●保険証・母子手帳



●携帯ラジオ



●水（1人1日3L）



●食料



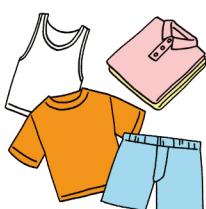
●医薬品



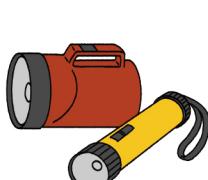
●毛布・軍手



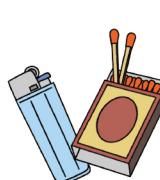
●衣服・下着



●懐中電灯



●ライター・マッチ



●貴重品（現金など）



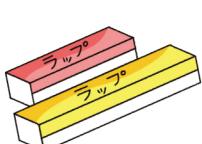
●トイレットペーパー  
ウエットティッシュ



●ポリエチレン袋



●ラップ



●予備電池



●筆記用具

