

# 家庭でできる日ごろの備え

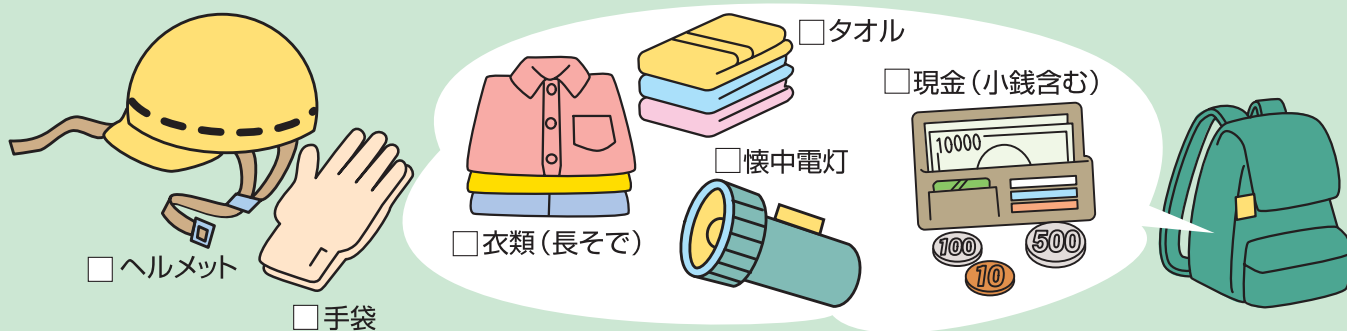
## 家族で防災について話し合う

- 災害に関する基礎知識を学ぶ …………… **地震・津波を知ろう P.2~5**
- 災害発生時の行動手順を確認する …… **地震が起きたら P.6,7**
- 住んでいる地域の危険性や避難場所を確認する
- 家具の固定や配置を見直す …………… **地震の備え P.11**
- 災害情報の入手方法を確認する
- 災害発生時の役割分担を決める
- 非常時の連絡先リストをつくる
- 非常持ち出し品や備蓄品を準備、点検する



## 非常時のために準備するもの

### 一人ひとりで準備



### 家族で準備

#### 生活用品

- 食料品、水 (一人1日3ℓ×3日分)



- ローソク
- ライター・マッチ
- ナイフ
- 雨具
- ティッシュ



- 携帯ラジオ (予備電池含む)



- カセットコンロ (予備ボンベ含む)

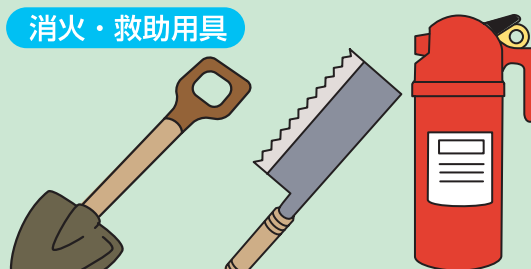


- 救急薬品

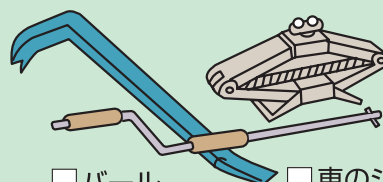


- アドレス帳及び通帳のコピー、印かん

#### 消火・救助用具



- スコップ
- のこぎり
- 消火器



- バール
- 車のジャッキなど

#### 被災地に入るときの装備

自分の滞在日数に必要な水と食料、ヘルメットと手袋、懐中電灯、被災地域の地図、携帯ラジオ、寝袋

#### 阪神・淡路大震災で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ビニールシート、新聞紙、携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さらし、筆記用具(マジックなど)、救助用具としてロープ、車のジャッキなど



#### 非常持出品は定期的に点検を!

いざというときに困らないように、食品類の賞味期限がきれていないか、持出品に不備がないかを定期的に点検しましょう。