

各家庭での備えをチェックしよう

各家庭で備えること	
	通勤・通学途中に被災した場合を想定して備えている
	家族で安否確認のルールを決めている
	(在宅の場合)地震発生直後にどう行動するか家族全員が知っている
	隣近所と交流ができている
	家具・家電の転倒防止、移動防止対策をしている
	就寝場所、避難経路に危険がないよう家具等を配置している
	電気ブレーカー、ガス・水道の元栓の止め方、復旧の仕方を知っている
	最低3日(できれば7日)分の飲料水、食料等を備えている

援助が必要となる人がいる家庭で特に備えること	
乳幼児がいる場合	粉ミルク
	紙おむつ
	離乳食
	おんぶ紐
病気療養の人がいる場合	常用薬
	お薬手帳
人工呼吸器等が必要な場合	病院と非常時の対応について確認している
避難に介助が必要な場合	手順を確認している

備蓄品リスト

飲料・食料等		備品	
	飲料水(一人1日3リットル)		携帯ラジオ
	非常食(調理なしで食べられるもの)		電池
	紙皿		非常用充電器(携帯電話等)
	紙コップ		懐中電灯
	割り箸		ヘッドライト
	カセットコンロ・ボンベ		ランタン
	非常用給水袋		ホイッスル(助けを求める)
	飲料水用タンク		軍手
			マスク
救急・衛生		日用品	
	簡易トイレ		新聞紙
	携帯トイレ		段ボール
	トイレットペーパー		ビニールシート
	生理用品		ポリ袋(丈夫なものを多めに)
	常備薬		布ガムテープ
	救急セット		食品用ラップフィルム
	ウエットティッシュ		アルミ箔
	ペーパータオル		
	歯磨きシート		