わが家と地域の防災チェック表

皆さんの日ごろからの防災への取り組みが被害の軽減につながります。
ご家庭での地震に対する備えの総点検に活用してください。

✔ **家族で話し合い、チェックして見ましょう。**

防災まさむね君
伊達家伯記念曾 協力

●ご自宅や家の周りの安全性確認

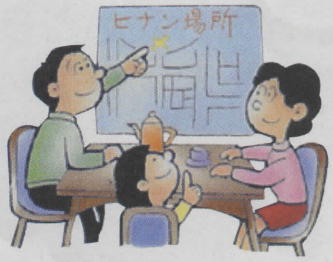
- □ 家具や家電製品などの転倒防止対策を行っていますか
- □ 棚や家具の上から重いものが落ちてこないようにしていますか
- □ 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具を取り付けていますか
- □ 窓ガラスや戸棚のガラスに飛散防止フィルムを貼っていますか
- □ 玄関など出入り口に倒れやすいものや避難の障害となるものは置いていませんか
- □ すぐ取り出せる場所に消火器を備えていますか
- □ ブロック塀など地震の際に倒壊の恐れがあるものの点検は行っていますか
- □ ご自宅の耐震性を確認し、必要な場合補強等をしていますか

●家庭内での食料・水等の備え

- □ 食料品や飲料水（１人１日３リットル）は家族構成（高齢者や乳幼児に配慮）にあわせて、一週間程度の備蓄をしていますか
- □ 風呂の水は常に張っておくなど、生活用水の確保をしていますか
- □ 非常持ち出し袋を準備し、すぐに取り出せるようにしていますか
- □ 常備薬、服用中の薬、「お薬手帳」の備えはしてありますか
- □ 懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話の充電器、予備の電池などの準備はしてありますか
- □ ライフラインが止まっても生活できるように、カセットコンロなどを準備していますか
- □ 枕元には、懐中電灯や割れたものでケガをしないようにスリッパなどを準備していますか
- □ 冬は防寒用品、夏は熱中症対策など季節に応じた備えを行っていますか

●家族の安否確認の方法等

- □ 家族で非常時の連絡方法を話し合っていますか
- □「災害伝言ダイヤル 171」、「災害用伝言板」等の利用方法を確認していますか
- □ 避難場所や安全な避難経路を確認していますか
- □ 地震や津波など自然災害に対する知識と避難方法などを家族で話し合っていますか



●地域での備えや助け合い

- □ 普段から近所同士で声を掛け合い、顔が見える関係をつくっていますか
- □ 町内会や自主防災組織の防災訓練などに参加していますか
- □ 災害時の安否確認方法等について地域で話し合われていますか
- □ 高齢者や障がい者など災害時に手助けの必要な方々が、ご近所に居住しているか把握していますか
- □ 災害時に手助けの必要な方々への支援方法について地域で話し合われていますか
- □ 危険な場所や避難経路、避難所などが記入された防災マップを作成していますか
- □ ケガをしたときの応急手当の方法はご存知ですか
- □ 避難所の運営や住民の方の役割について、地域で話し合いが行われていますか
- □ 地域の防災備蓄倉庫の場所や中に何が備えられているのか知っていますか（発電機・救助資機材・炊飯装置等）
- □ 地域で過去にどんな災害が発生したのか把握していますか

30問のうちいくつチェックできましたか？

25問以上…災害への備えができています、その調子で続けていきましょう
24問以下…もうひとがんばりです、確実に備えていきましょう
15問以下…あなたと家族を守るためにもしっかり備えていきましょう

非常持ち出し品（例）

- □ 飲料水、食料品
- □ 粉ミルク、ほ乳びん（赤ちゃんがいる場合）
- □ 常備薬、服用中の薬、お薬手帳
- □ 衣類、下着、タオル
- □ 軍手、マスク
- □ 雨具、レジャーシート
- □ 寝袋、毛布
- □ 現金（小銭が便利）
- □ キャッシュカード
- □ 保険証
- □ 携帯ラジオ、懐中電灯、予備電池
- □ ティッシュペーパー、生理用品
- □ 使い捨てカイロ
- □ 筆記用具
- □ ビニール袋
- □ 予備めがね

半年に一度再点検してみましょう

■お問い合わせ　仙台市消防局減災推進課　☎214-3109

防災に関する情報をホームページでも提供しています http://www.city.sendai.jp/bosai/index.html