

# 家庭内の防災準備チェック

いつどこで発生するのか分からないのが災害です。

普段の暮らしの中で“もしも…”の時どうするかを家族で整理してみましょう。

どんな状況になっても冷静に対処できるよう、  
日頃から準備や心構えをしておきたいですね。

## 家庭内の防災準備チェック

いま準備ができていること、まだ準備ができていないことは何か  
チェックしてみましょう。

準備がまだできていないことは、家族で話し合いながら  
必要な備えを進めていくことをおすすめします。

### 日頃の備え

- 一時集合の場所、避難場所、避難経路の確認
- 非常時の連絡方法
- 応急手当の知識
- 家具・冷蔵庫などの固定
- 棚やタンスなどの転倒・ズレ防止
- 窓ガラスなどの飛散防止
- 食器棚などの開き止め対策
- 防災用品の準備
- 緊急時の安全対策
- 門柱、ブロック塀、屋根瓦などの点検

### いついつ時に

- 外出先での基本動作
- 初期消火・災害時の消火対策、消火用具
- 生活用水対策

### いついつ時に

- 防災ずきん・ヘルメットの準備
- 貴重品(現金、預貯金通帳など)
- ベランダからの脱出方法

### 避難生活

- 懐中電灯(予備の電池)
- 携帯ラジオ、充電器
- 非常食、備蓄用食品、飲料水
- 燃料、生活用品(卓上コンロ、カセットガスなど)
- 緊急避難生活用具(テントなど)
- 緊急用介助具(車イスなど)
- 応急医薬品(常備薬、包帯、衛生用品など)
- ペットの防災用品

### 災害後に

- 寒さ対策、粉塵(ふんじん)対策
- 救出用工具、復旧用具