

ファミリータウンにお住まいの皆さんへ

在宅避難の心得【地震編】 備蓄品購入、設置チェックリスト

年2回の自衛団防災訓練に合わせて、チェックリストを活用しましょう

(1) 大きな家具は固定しましょう！（「家具の耐震補強方法」を参照ください）

備え	備える家具及び動作	設置等でのチェック(月/日)		補足
		/	/	
家具の固定	高さが90cm以上の家具はしっかり固定しましょう ・L字金物などで躯体（コンクリート）と固定する ＜設置場所を追記する； >			
	・梁下と家具との突っ張り棒、ストッパー等による転倒防止対策 ＜設置場所を追記する； >			
留め具の装着	ガラスや食器などの破片飛散防止のために、ガラス飛散防止フィルムを貼り、扉留め具を装着する ＜設置場所を追記する； >			
障害物除去	玄関まわり、バルコニーへの出入口に、避難経路の障害となるものを置かない			

(2) 生活に必要なものを備蓄しましょう！（最低5日分（出来れば7日分）の備蓄が必要です！）

分類	備蓄対象品	購入等でのチェック(月/日)		補足
		/	/	
生活物資	・飲み水（1人1日3L、5日分では1人2Lのペットボトル約8本の備蓄が必要） 注；一般的ミネラルウォーターは、賞味期限1年			重要な備蓄品です
	・生活用水（ポリタンク、ペットボトル、風呂水を貯める等） 注；停電断水時のトイレ用に重要			
	・食料（1人1日3食、普段から準備して、食べたら備蓄を繰り返す）			ローリングストック
	・ <input type="checkbox"/> レトルト食品			賞味期限の確認
	・ <input type="checkbox"/> 缶詰			
	・ <input type="checkbox"/> 非常食など			
	・ <input type="checkbox"/> キッチンラップ 注；断水時の皿汚れ防止、負傷時に使用			
	・ <input type="checkbox"/> アルミホイル			
	・ <input type="checkbox"/> キッチンペーパー			
	・ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー			
	・ <input type="checkbox"/> 紙皿			
	・ <input type="checkbox"/> 紙コップ			
	・ <input type="checkbox"/> ゴミ袋			
	・ <input type="checkbox"/> 新聞紙			
・ <input type="checkbox"/> トイレトーパー				
インフラ代替品	・ <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、 <input type="checkbox"/> スマホ、 <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ			防災備品も忘れずに電池切れの確認
	・ <input type="checkbox"/> 懐中電灯			
	・ <input type="checkbox"/> ランタン			
	・ <input type="checkbox"/> ヘッドライト			
	・ <input type="checkbox"/> カセットガスコンロ（カセットガスの保管場所、使用後の処理に注意） カセットガスは、品質保証期間の確認（缶の製造日後約7年目安）			品質保証期間の確認
	・ <input type="checkbox"/> 乾電池（ <input type="checkbox"/> 単1、 <input type="checkbox"/> 単2、 <input type="checkbox"/> 単3、 <input type="checkbox"/> 単4等、家庭で使用するもの）			放電状況に注意
	・ <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー ・ <input type="checkbox"/> ポータブルバッテリー 等			
個別用品	・ <input type="checkbox"/> ベビー用品（ <input type="checkbox"/> 粉（液体）ミルク、 <input type="checkbox"/> おむつ）			
	・ <input type="checkbox"/> 介護用品			
	・ <input type="checkbox"/> ペット用品			
	・ <input type="checkbox"/> 処方薬＜持病に対する医師処方薬＞、 <input type="checkbox"/> おくすり手帳、 <input type="checkbox"/> 常備薬＜一般購入薬＞			
	・ <input type="checkbox"/> アルコール消毒液			
	・ <input type="checkbox"/> 包帯			
	・ <input type="checkbox"/> 絆創膏			
	・ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ			
	・ <input type="checkbox"/> 生理用品			
	・ <input type="checkbox"/> 消火器＜設置場所を追記する； > ・ <input type="checkbox"/> 消火剤、 <input type="checkbox"/> 消火シート等 注；天ぷら油等の火消しに使用する			品質保証期間の確認
自由追記	・ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、 <input type="checkbox"/> 救助笛、 <input type="checkbox"/> 防災リュック、 <input type="checkbox"/> 非常用ハンマー、 <input type="checkbox"/> ブルーシート、 <input type="checkbox"/> 軍手、 ・ <input type="checkbox"/> 保冷剤と保冷バッグ、 <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト予備、 <input type="checkbox"/> マスク 等			家庭独自で準備

災害時、入手困難です。多めに！事前準備しましょう。

※他にも、いろいろな防災用品が市販されています、ご家庭に合ったものを備蓄品に加えて下さい。