

暮らしの中の防災チェックリスト

寝るときにできる防災

東京暮らし防災 26 ページ～より

- 寝ている場所に家具が倒れたり、物が落ちてこないようにしている
- 寝ている場所の近くにスリッパやくつを備えている
- 枕元に行動を助ける必需品(メガネや杖、懐中電灯など)を備えている

コミュニケーションでできる防災

東京暮らし防災 66 ページ～より

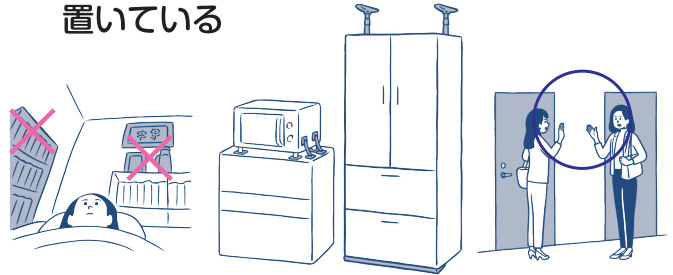
- ご近所の人と顔見知りになっている
- 災害時の連絡手段を複数決めている
- 集合場所と時間を具体的に決めている

生活の様々なシーンでの防災を「東京暮らし防災」でチェックしましょう。

片付けでできる防災

東京暮らし防災 32 ページ～より

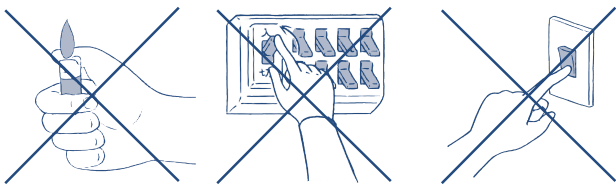
- 普段から整理整頓して、必要な物だけを置いている
- 背の低い家具を選び、家具や家電は固定している
- 家具・家電は倒れても安全な場所に置いている



発災時の危険回避チェックリスト

火災・爆発

- ガスに引火して爆発する危険があるので火をつけない
- 火災の危険があるのでブレーカーを上げて通電させない
- 火災や爆発の危険があるので電気のスイッチに触らない



ケガ

- ケガをする危険があるので部屋の中を裸足で歩かない
- ケガをする危険があるので救出活動はひとりではなく複数で行う

その他

- 閉じ込められる危険があるのでエレベーターは使わない
- 緊急車両の通行の妨げになるので避難に車は使わない
- 電話回線がパンクするので不要不急の電話は控える



自宅で備える備蓄品リスト

食品

- 水 (1人1日3リットル)
- 主食 (レトルトご飯、麺、おかゆなどのやわらかい食品)
- 主菜 (缶詰、レトルト食品、冷凍食品)
- 缶詰 (果物、小豆など)
- 野菜ジュース
- 加熱せず食べられる物 (かまぼこ、チーズなど)
- 菓子類 (チョコレートなど)
- 栄養補助食品
- 調味料 (しょうゆ、塩など)

生活用品

- 簡易トイレ
- 携帯電話の予備バッテリー
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 懐中電灯・LEDランタン・乾電池
- ゴミ袋・大型ポリ袋
- 食品包装用ラップ
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 除菌ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- 常備薬・市販薬・救急箱
- ヘルメット

その他

-
-
-
-



※このリストを参考に、各家庭に合ったものを揃えましょう。

※まずは3日分を目標に、1週間やその先も見据えた備蓄を行いましょ。