

地震防災チェックリスト

◆家庭の備蓄

- 1人3日以上での備蓄（食料・水・簡易トイレ）
〈例：アルファ米、缶詰、インスタント食品など〉
- カップ麺や歯磨き粉など日用品のローリングストック

◆避難時の持ち物

全員

- 水
- 日用品
- 食料品
- 衣類・タオル
- 簡易トイレ
- 筆記用具
- 調理器具
- 薬・救急用品
- 貴重品・身分証明書のコピー
- 携帯電話・スマートフォン
- 充電器・モバイルバッテリー
- 身を守るもの（ヘルメットなど）



女性

- 生理用品などの清潔品
- 化粧品などの日用品

乳幼児

- ミルクや離乳食などの食品
- 哺乳瓶や調理器具
- 紙おむつ・お尻拭きなどの清潔品
- 抱っこひもなど

高齢者

- 常備薬・お薬手帳
- 老眼鏡・補聴器
- 入れ歯や洗剤などの生活用品

◆家族との連絡手段を確認

- 災害用伝言ダイヤル（171）
- SNS（LINE等）

◆家具の転倒防止対策

- 背の高い家具はL字金具で固定や、突っ張り棒・ストッパーを設置。
- テレビやキッチンの家電等をバンドで固定。
- 家具が倒れてきても玄関まで移動できる配置にする。

◆自宅の耐震化

- 昭和56年以前に建てられた木造住宅である。
⇒耐震化診断・耐震補強を行いましょ。