



災害への備えチェックシート



1.命を守る日頃の備え

- ☐ 寝室やリビングの大きな家具は転倒防止器具を取り付ける
- ☐ ハザードマップで自宅や職場の災害リスクを確認する
- ☐ 避難経路や避難場所を決めておく
- ☐ 災害用伝言ダイヤル（171）の利用方法を前もって確認する
- ☐ 自宅避難用水、食料、カセットコンロ、ガスボンベ、簡易トイレ、懐中電灯、電池等

2.非常持ち出し袋用備え

- ☐ 水、非常食 ☐ 懐中電灯、予備電池 ☐ ラジオ ☐ 歯ブラシ、マウスウォッシュ、ウェットタオル
- ☐ 絆創膏、マスク ☐ 下着、防寒具 ☐ タオル、袋、使い捨て手袋 ☐ 貴重品等

この他にも、家族構成等により必要な備えは変わります。災害はいつ起こるかわかりません。日頃から備蓄品や持ち出し品の点検を行い、いざという時に備えましょう！

※詳細は内閣府や消防庁のホームページからご確認いただけます

株式会社 PA ネットワーク
ほけん GUIDE