

# 幕張サン・ハイツ自主防災会広報

No. 28

幕張サン・ハイツ自主防災会 2023.12  
Eメールアドレス : bousai@sanhaitu.sakura.ne.jp

## 防災・減災チェック表



年に一度、このチェック表で地震に対する備えについて総点検しましょう。  
特に食料品・飲料水等は賞味期限の確認をしておきましょう。

### □家族の安否確認の方法や避難場所等を知っていますか？

- 家族での非常時の連絡方法
- 災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版の利用方法
- 避難場所と安全な避難ルート〔幕張西小・幕張西中・幕張西公民館・神田外語大学・幕張西第二公園〕
- 避難所と安全な避難ルート 〔幕張西小・幕張西中・幕張西公民館〕
- 津波避難ビルと安全な避難ルート 〔津波避難ビル：幕張西小学校屋上〕
- 高齢者・障害者・乳幼児などの避難支援方法の確認

●避難場所／一時的に身を守る場所（一定の広さの公園や学校のグラウンドなど）

●避難所／自宅で生活できなくなった場合に開設される施設（学校の体育館や公民館など）

●津波避難ビル／津波発生時に緊急に一時的な避難をするための施設

### □自宅内の防災状況を確認していますか？

- 家具類や家電製品などの転倒防止金具等による固定（照明器具の落下防止対策も）
- 棚や家具の上への重いものや危険なものを置かない
- 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具の設置
- 戸棚のガラスへの飛散防止フィルムの貼りつけ
- 玄関や玄関までの通路に倒れやすいものなど避難の障害になるものを置かない
- 子どもや高齢者の部屋に転倒しやすい家具を置かない
- ベランダなどに落下する可能性があるもの（植木鉢など）を置かない

### □自宅での備えを行っていますか？

- 非常持出品の準備。（リュックサックなどにまとめ、すぐに持ち出せるところに置く）
- 非常備蓄品の準備
- 消火器の準備や使い方の確認
- お風呂の残り湯などの貯水（幼児・ペットの転落防止のため、ふたを閉めておく）
- 寝室にスリッパや靴、懐中電灯を常備
- 電気のブレーカーの位置、ガスのマイコンメーターの場所や復帰手順の把握
- 防災情報や気象情報の収集方法の確認
- 地域などで行われる防災訓練や避難訓練への参加

●非常持出品／自宅から避難する際にすぐに持ち出すことができる必要最低限の必需品

●非常備蓄品／救援物資が届くまでの数日間、自足するために準備しておく食料・水・生活用品等

チェック実施日： 年 月 日

# 非常時の持出品・備蓄品チェック表

( 空欄には自分の生活に欠かせない物をご記入ください )

## 非常持出品

非常持出品は、自宅から避難をする時に、すぐに持ち出すことができる必要最低限の必需品です。両手が使えるように、リュック等にまとめ、玄関などすぐに持ち出せる所に置いておきましょう。( 重さの目安は男性で 15kg、女性で 10kg 以内 )

### □貴重品

- 現金 ( 小銭も )
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 運転免許証
- 健康保険証
- キャッシュカード
- マイナンバーカード
- 
- 

### □非常食品類 ( 調理せずにそのまま食べられるもの )

- 非常食
- 水
- 魚肉缶詰
- 野菜煮物缶詰
- ビスケット類

### □応急医薬品、日用品、衛生用品等

- 救急セット
- 風邪薬・解熱剤
- 常用薬
- お薬手帳
- 歯磨きセット
- 紙皿・紙コップ
- 割り箸
- ライター又はマッチ
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 携帯用トイレ
- トイレットペーパー
- タオル
- 使捨てカイロ
- 生理用品
- 携帯用ナイフ
- ラップ・ホイル
- 消毒用アルコール
- マスク
- 体温計
- 

### □衣類等

- 下着類
- 上着
- 靴下
- 軍手
- 雨合羽
- ヘルメット
- 帽子・防災ずきん
- 

### □その他

- 携帯ラジオ
- 携帯電話・充電器
- ランタン
- 予備の電池
- 笛又はブザー
- 懐中電灯
- 携帯傘
- 

## 非常備蓄品

非常備蓄品は、大規模災害発生時に救援物資が届くまでの数日間、自力で生活できるように準備をしておく水、食料、生活用品などです。1週間分を用意しておきましょう。

### □水 ( 飲料水は 1 人 1 日 3L が目安 )

### □携帯用トイレ

### □食料 ( アルファ米、即席めん、レトルト食品、缶詰、チョコレート、調味料等 )

### □生活用品等

- カセットコンロ
- 予備のボンベ
- ビニールシート
- 布製ガムテープ
- 毛布・寝袋
- 紙皿・紙コップ
- 割り箸
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- トイレットペーパー
- ペットの餌
- 紙おむつ
- 粉ミルク・哺乳瓶
- 離乳食
- 

チェック実施日：

年 月 日