

# 「日常防災」チェックリスト

(家族みんなで確にんしょう)



災害が起るたびに「日ごろからの備えが重要だ」とみんなが考えます。でも、しっかり備えているという人はあまり多くありません。どうしてでしょうか。もしかすると、それは災害時のためだけに、準備をしようとしているからかもしれません。災害時だけの準備は、ふだんの生活を送る上では、少し大変です。そんなときは、「いつもの生活」にちょっとした工夫を加えて、「もしもの災害」に備えてみませんか。

▶くわしくはコチラ  
日ごろからの備え

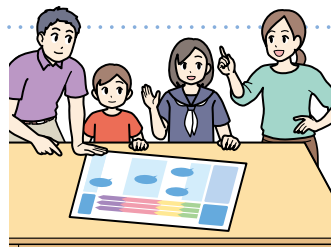


## □ 家の中をそうじして、整理・整とんしよう

家の中の不用品を整理して、ゆかやたなの上の物を減らすだけでも、災害時の危険が少なくなります。例えば、げん関のくつをそろえておくだけでも避難がスムーズになります。

## □ マイ・タイムラインを作っておこう

災害が起こったときにどう行動をするか、マイ・タイムラインをしっかりと作り、定期的に確にんしておきましょう。▶リンク p.15



## □ 備蓄品を確にんしよう

—ローリングストックを活用しよう—

非常用持ち出しぶくろ、備蓄品の準備はできていますか。食料品などはローリングストックという方法を活用すると、日常生活に取り入れることができます。▶リンク p.15



## □ 家具を固定しておこう

たんすや本だななどの大きな家具は、たおれると危険です。しっかりと固定しておきましょう。▶リンク p.28



## □ スマートフォンはいつでも使えるようにしておこう

スマートフォンは避難時にもいろいろな面で活やくします。何かあったときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、じゅう電するときにこまらないようにしましょう。



## □ 地いきの防災訓練に参加しよう

災害時に安全に行動するためには、前もって慣れておくことが大切です。市町村や学校、地いきの自治会などが行っている防災訓練などの行事に参加してみましょう。

ふだんからしっかり備えておくことが大切なんだね。

カルロス

