

# ご家庭の防災チェックシート

～万が一の災害に備え、日頃より最低限の備えをしておきましょう～

## 貴重品類

- 現金・・・連絡用に、10円玉を多めに。
- 預金通帳、印鑑
- 運転免許証、健康保険証等の身分証明書のコピー



## 食料品等

- 飲料水・・・人数×3ℓ×3日以上
- 非常食・・・普段食べている物を多めに購入し3日以上の日常備蓄を進めましょう。また、調理せずに食べられるもの（栄養補助食品、飴、チョコレートなど）も備蓄しておきましょう。
- 割り箸、紙製ではない携帯用食器
- カセットコンロ・カセットガス
- サランラップ、アルミ箔、缶切り
- 水を運べるタンク等。

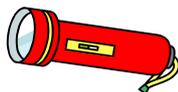


## 生活日用品

- 衣料、下着
- 眼鏡、老眼鏡
- 防寒具・雨具
- 毛布、キャンプ用品
- 日用衛生用品（歯ブラシ、歯磨き粉、石鹸等）
- 化粧品（化粧水・コロン等）
- タオル・・・多めに用意すると良いでしょう。
- 生理用品・・・3日以上を用意しましょう。
- 簡易トイレ
- トイレットペーパー、ウェットティッシュ（除菌タイプのもの）・おしりふき
- ビニール袋・・・プライバシー保護のため、透けないものを大中小と用意すると良いでしょう。
- 携帯電話・スマートフォン充電コードや予備バッテリー（簡単に充電できるもの）
  - ※ スマホ等のバッテリーを長持ちさせる方法
    - 画面の明るさを自動調整オフにして、できるだけ暗い設定にする。
    - 使っていない機能をオフにする。・・・wi-fi、Bluetooth、位置情報サービスなどを切る。アプリケーションが自動で行う通知をオフにするなど。
    - バックグラウンドで作動しているアプリを停止する。

## 避難用具

- 懐中電灯、携帯ラジオ
- 予備電池
- 防災ずきん、ヘルメット
- 手袋（軍手や皮手など）
- マスク
- 運動靴（長靴もあると良いです。）



## 救急用具

- 絆創膏、ガーゼ
- 三角巾、包帯
- 消毒液
- 常備薬・・・3日以上
- ※ 普段飲んでおられるお薬や風邪薬、鎮痛薬
- お薬手帳



## 幼児の備え

- 粉ミルク、哺乳瓶
- 離乳食
- 紙おむつ、おしりふき
- 母子健康手帳
- おもちゃ



## ペットの備え

- 食料（ドライフード、缶詰フード、水を3日分）
- リード、首輪（迷子札）
- カラー、口輪
- ゲージ（折りたたみ式など）
- ペット用おもちゃ
- 糞処理用の袋
- 動物用の靴
- 動物同行避難健康手帳



☆ 災害時の家族の集合場所： \_\_\_\_\_

☆ わが家の避難所： \_\_\_\_\_

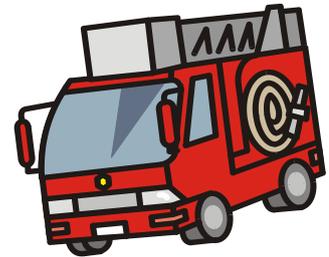


## ☆ 家族の連絡先

名前	携帯電話番号	勤務先・学校の電話番号

## ☆ 緊急連絡先

- ・ 警察 110
- ・ 消防（火災・救助・救急） 119
- ・ 東京ガス(株)お客様センター 0570-002-211（又は 03-3344-9100）
- ・ 東京電力(株)カスタマーセンター 0120-995-662（又は 042-202-2546）
- ・ 東京都水道局多摩お客様センター 0570-091-101（又は 042-548-5110）  
大規模事故等の情報 0570-200-987
- ・ LPガス（御使用の会社を記入） \_\_\_\_\_
- ・ 稲城市役所 042-378-2111（代）
- ・ 稲城消防署 042-377-7119（代）
- ・ 多摩中央警察署 042-375-0110（代）
- ・ 東京都南多摩保健所 042-371-7661（代）



## ☆ 災害用伝言ダイヤル [171]

**※事前に登録する電話番号を家族等で決めておきましょう！！**

災害用伝言ダイヤルは、被災地域内やその他の地域の方々との「声の伝言板」です。被災地の方が録音した安否などに関する情報を他の地域の方がお聞きになれるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることも可能です。

### ◎ 伝言を録音する場合の手順

171にダイヤルする→「1」を押す→相手電話番号を市外局番からダイヤル

### ◎ 伝言を再生する場合の手順

171にダイヤルする→「2」を押す→相手電話番号を市外局番からダイヤル

