

# 日ごろから考えていますか もしも・・・の時の安全対策

保存版

【このまま  
お使いください】

## わが家の防災チェック表

### 日ごろの安全対策

家族の役割分担（火の始末、出入口の確保、非常持ち出し、子どもやお年寄りの安全確保）
家族間の連絡方法の確認（家族が離れたときの連絡方法や集合場所、学校や勤務先の決まりはどうなっているか確認）
避難場所と避難方法の確認（一時的に避難する所…公園など、避難場所…学校、避難経路は3通り以上、自宅・学校、勤務先の場合）
非常持ち出し品の準備
非常持ち出し品の保管場所の確認
非常持ち出し品の点検（薬や食料品の期限確認）
非常用水のくみ置き

消化器の準備と使用方法の確認
出火防止の徹底（耐震自動消火装置付き器具の使用・火元周辺の不燃化および整理整頓・防災加工のカーテンの使用・プロパンガスのボンベを鎖で固定）
家具や照明器具の固定
家具の上に物を置かない
幼児やお年寄りのいる部屋、寝室には大型の家具を置かない
安全スペースの確保・確認
ガラスに飛散防止フィルムを張る
ベランダや庭先の植木などの整理整頓
不安定なテレビアンテナや屋根瓦の補強
家の耐震診断やブロック塀の安全チェック

### 非常持ち出し品リスト

災害復旧までの救済日数（最低3日分）を足できるように  
持ち出す荷物は、成人男性15kg、成人女性10kgを目安に

非常食	
水（1人1日3ℓ）	
乾パン	
アルファ米・米	
缶詰類（缶切り・栓抜き）	
レトルト食品・インスタント食品	
チョコレート・あめ・ハチミツ	
塩・調味料	
救急セット	
ばんそうこう・包帯・ガーゼ・消毒綿（ワセム）	
消毒薬・化のう止めクリーム	
湿布薬	
鎮痛剤	
風邪薬	
整腸剤	
常用薬	
衣類 など	
防寒着（セーター・ジャンパー）	
帽子・ヘルメット	
底の厚い靴	
リュックサック・ティパック	
軍手・厚手のゴム手袋	
上履（フール靴、長そで、長ズボン）	
雨具	

貴重品	
現金（公衆電話用に10円玉は多めに）	
運転免許・保険証・身元照3枚もの	
非常時連絡先などの一覧	
預金通帳・クレジットカード	
権利証書	
年金手帳	
印鑑	
その他	
ラジオ（乾電池）	
懐中電灯（乾電池）	
ろうそく・マッチ・ライター	
毛布・寝袋	
タオル	
ナイフ	
ビニール袋・ビニールシート・ラップ	
筆記用具	
チャックアップ・アウトレック・レインコート	
針・糸・安全ピン・ビニールテープ	
ボイラタンク・水筒・バケツ	
紙皿・紙コップ・箸	
石けん	
生理用品・紙おむつ	
ぬいぐるみ・おもちゃ・遊具	
流動食（赤ちゃんやお年寄り用）	
ロープ（12mm×5m程度）	
卓上コンロ（燃料）	
なべ	
腕時計・眼鏡	
位牌（いはい）	
思い出のつまった写真	

⑥狭い路地やブロック塀には近づかない!



⑦がけ崩れ、津波に注意!



⑧裸足はダメ!



⑨協力しあって応急救護



⑩正しい情報収集を!



①ブラッときたら火の始末!



②落下物から身を守る!



③非常口を確保する!



④あわてて外に飛び出さない!



⑤火が出たらすばやく消火!



地震の心得10カ条

## わが家の緊急時メモ

避難場所		
家族が離ればなれになったときの集合場所		
家族情報	氏名	
	生年月日	
	電話番号	
	住所	
	身長・体重	
	血液型	
	疾病歴・アレルギー	
	常用薬 身体的特徴 健康保険証No	
銀行（郵便局）口座No		
年金No		
生命保険会社名 生保No		
クレジットカード会社No		

## 親類・友人などの連絡先

氏名	電話番号

## 防災関係機関の連絡先

機関名	電話番号
新潟市役所	228-1000
新潟市消防局	223-3181
新潟市東消防局	275-9111
新潟市西消防局	223-7334
新潟市水道局	266-9311
新潟中央警察署	225-0110
新潟東警察署	249-0110
新潟西警察署	260-0110
新潟南警察署	382-0110
豊米警察署	386-0110
NTT（電話の故障や不通の調べ）	113
東北電力新潟新潟営業所	223-3141
北陸ガス株	228-2131