

# 家族防災会議チェックシート

家族構成や住んでいる建物や地域は、それぞれ違うよね。まずは「地震」など、具体的に災害をイメージしながら、思いつくことを話し合ってみてね！

## 地震発生！？ その時、どうする？

- 緊急地震速報を聞いたとき
- 家の中で揺れを感じたとき
- 台所で火を使っているとき
- エレベーターの中にいるとき
- 外出しているとき (お店の中・路上・バスの中など)



## 備蓄はできている？

- 避難するときのため、必要最低限の持ち出し品を準備している
- 水や食料を3日分程度備蓄している
- 生活用品の備蓄をしている
- ローリングストックをしている (うら面を参考にしてね)
- 消火器や救急箱が一定の場所にある



## 家は大丈夫かな？

- 家の危険箇所を確認・改善している
- 住宅の耐震診断をしている
- 倒れやすい家具・家電の固定やガラスの飛散防止対策をしている
- 部屋に依じて家具の向きや配置を考えている
- 通路や出入り口付近に邪魔な物を置いていない



## 避難のルールは決めている？

- 自分の住んでいる地域の危険性を知っている
- 避難場所・避難所・安全な避難ルートを確認している
- 家族との連絡方法や集合場所を決めている
- 防災訓練に参加している
- 一人で避難できない家族の避難方法を近所に相談している

