

これだけは準備しておきたい！

- ☆ 見やすい所に貼り、全ての項目に✓出来ることを目標に取り組みましょう。
- ☆ 「出来るだけ特別なことをしない」これがポイントです。それぞれで楽しんで工夫してみてください。
- ☆ 毎年1回、学校PTAで実施し、回答を共有して「防災力の向上」を見える化してみましょう。

自助として

品 物	チェック	品 物	チェック
飲料水		簡易トイレ	
非常食		使い捨てカイロ	
携帯用充電器(乾電池も)		家族写真・情報	
ポリ袋		LEDライト	
薬・処方箋のコピー		マスク	
サポートブック・SOSファイルなど		卓上コンロ・ガスボンベ	
ウェットティッシュ		お気に入りのグッズ	

※「飲料水」は水道水でもいいです。心配な時は一度沸騰させたら大丈夫です。

※「簡易トイレ」は紙製ねこ砂と45Lのビニール袋で代用できます。

※「3食分」の水と食料を携帯できるよう、日頃から「ちょっと多め」にお買いものすれば便利です。

※「安心箱」の準備をしましょう。

これは「お泊りセット」です。内容は、短期間のお泊りを想定し、主治医や緊急の連絡先・民生委員さんの名前・バスタオル・タオル・洗面用品・湯飲み茶わん・箸・下着・上履き・保険証など

共助として

項 目	チェック
隣近所と挨拶を交わしている	
民生委員、町会役員を知っている	
PTA仲間が5人以上いる	
いざという時に助けに来てくれる人が近所にいる	
家族の親族・友人情報など（可能な範囲）をご近所の方と共有している	

減災のために

項 目	チェック
背の高い家具は、転倒しないようとめている	
消火器の場所と使い方を知っている	
窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っている	
家の中の安全な場所を知っている	
避難所まで一緒に避難をする訓練をする	

※自治体では「災害時避難行動要支援者支援プラン」で、障がい者の避難支援に取り組んでいます。サービスを受けるには事前に「災害時避難行動要支援者名簿」への登録ののちに、状況に合わせ個別避難計画の策定に取り組む段取りになっています。詳細についてはお住いの福祉部局や危機管理部局にご相談ください。

記入日 年 月 日