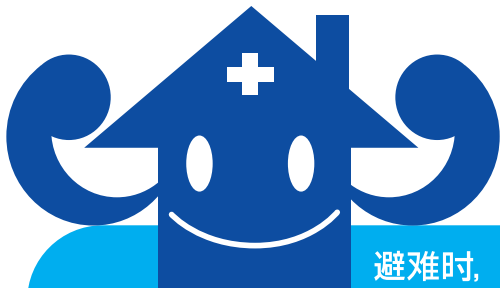




# 自己家的防灾检查单



为了一旦发生地震时能够赶紧避难，平时就需要常备好紧急搬出物品。

避难时，首先需要搬出的是[第一次搬出物品]，请于下列一览表上做记号  
注意不要贪多而带不动。

男性的话约15公斤，女性的话约10公斤是标准量。



## 紧急搬出物一览表

背包

### 食物方面

- 水
- 饮干类、蒸留器食品或罐头类等
- 奶粉及哺乳瓶（有婴儿的家庭）
- 刀子、开罐器
- 锅子或水壶

### 急救·安全

- 急救药物
- 予备用常备药
- 预备用眼镜
- 防灾兜帽及帽子
- 厚底的鞋子（备放于床边）
- 哨子

### 贵重品

- 现金（零钱也需要）
- 银行存折或金融证券（支票、股票、提货单）的影印本，便章（常备的图章）
- 健康保险证的影印本
- 联系卡及身分证明材料

### 衣类

- 内衣
- 雨具（雨衣、雨伞）
- 毛巾

### 日用品

- 便携收音机
- 手电筒、预备用电池
- 劳动用手套、绳索
- 火柴或打火机
- 一次性发热剂
- 卫生巾
- 纸尿裤
- 卫生纸、湿纸巾
- 包装用保鲜膜
- 笔记用具
- 厚的垃圾袋

# 171

除了上述的一览表之外，[第二次搬出物品]是为了到恢复灾害为止的几天当中自给自足的用品。最少要三天分，而最好是准备五天分。

### 食物

切成方形的年糕、巧克力、咸梅、奶酪等。

### 水

饮用水大人一天3公升是标准量。浴池的水不要流放掉，可确保为生活用水。

### 其他

桌上小炉、预备用液化煤气瓶。有时可烧开水或取暖用。

## 要记得!



利用电话公司的[灾害留言电话服务]及手机公司的[i-mode 灾害用传言板服务]

大地震发生时，想确认家人是否安在，须要猜想到一般的电话及手机都无法使用的情况。6弱级以上的地震发生时，开始实施服务。劝告各位利用NTT[灾害留言电话171]及手机DoCoMo的[i-mode 灾害用传言板]。

### 家属的联系住址需要再次确认!

平时家庭中就要约定好联系住址等，不只大人连小孩也必须随时携带备忘录，这是很重要的事。



避难场所是每一个人都可以接受服务的。

国籍·在留资格·住址·性别等皆无关系，每一个人都可以接受服务。