

## 緊急時に備えよう!! 防災チェックシート

被災県の女性部員さんたちからもご意見をいただき作成しました。  
最低限の備えです。用意が出来たら☑しましょう。

### 避難時の持ち出し品チェックリスト

- ラジオ
- 靴、スリッパ
- 懐中電灯
- 笛
- 保険証の写し
- 通帳、印鑑などの大切なものはまとめて保管

ポイント  
情報源としてラジオがあると便利!

ポイント  
数日分の着替えや日用品、非常食をかばんに詰めて用意しておきましょう。

ポイント  
支援物資は直ぐには届きません!

ポイント  
ライフラインの復旧には時間がかかります。

ポイント  
出かける前の家族の予定確認などが重要です。災害が発生すると電話が不通になります。

ポイント  
ここは大丈夫、私は大丈夫と言う過信をしないようにしましょう!

### 避難生活時準備リスト

- 飲料水・非常食(缶詰、レトルト等)
- 日用品(トイレットペーパー、ティッシュ)
- カセットコンロ
- 石油ストーブ
- ラジオ
- 乾電池
- 漁業用のタル(生活水をためておくと便利)
- 公衆電話の場所の確認

### その他

- 漁船との連絡は無線機が有用
- 家族の連絡網、避難集合場所を決めておく
- 自家用車用のガソリンは補充しておく
- 炊き出しの練習はしておいた方がよい
- 着替えや衣類は寝床の近くに置く

ポイント  
ガスやコンロでのご飯の炊き方や、おにぎりの作り方は、分からない人もいます。

### 心得

- ☆自分の命は自分で守りましょうー「津波てんでんこ」
- ☆地域では災害時の役割分担を決めておきましょう
- ☆災害はいつ起こるかわかりません
- ☆女性のもつ第六感を大切にー何か気になるなと思ったら言葉に出してみましょう!