



SAVE YOURSELF

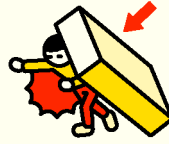
☑ CHECK SHEET



|| インテリアは飛ぶ ||



|| 照明は落ちる ||



|| 家具は倒れる ||



|| ガラスは割れる ||

|| 地震発生の瞬間どんなふうになるか? ||

BEFORE



AFTER

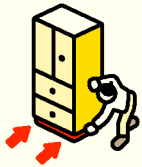


|| すぐにできる対策例 ||

CHECK



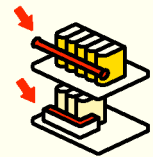
新聞紙をたんで
タンスの下に



CHECK



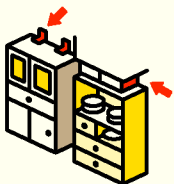
本棚に留め金



CHECK



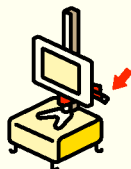
家具の固定
(L字金具、天井まで空き箱)



CHECK



家電の固定



CHECK



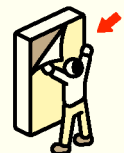
吊り照明の固定



CHECK



ガラス飛散防止



ITEM CHECK SHEET

CHECK

大判ハンカチ



止血帯



旗



マスク

持っておくと便利な多機能グッズ

CHECK

レインコート



雨



風



ホコリ

CHECK

新聞紙



添え木



食器



防寒

CHECK

ラップ



食器



止血帯



防寒

CHECK

ポリ袋・
コンビニ袋



調理



包装

上記以外にもこのような防災グッズがあるので準備しておきましょう。

ヘルメット

人力充電器

簡易トイレ

ホイッスル

ロープ

懐中電灯

携帯電話

ナイフ

救急セット

携帯ラジオ

エマージェンシーブランケット

家族防災会議メモ (年 月 日)

地震発生後の集合場所

※例：一時避難場所(小・中学校、近くの公園など)・広域避難場所(大きな公園・広場など)

家族同士の連絡ルール

※被災地では携帯電話はつながりにくくなります。

家の玄関を整理整頓する日

※月に一度はチェックをしましょう。

家の消火器のチェック日

※消火器にも寿命があります。家庭にある消火器の有効期限を年に一度は確認しましょう。

災害伝言ダイヤル171利用体験日：毎月1日 0:00~24:00 他