

# 防災メモ

災害が起きたときは、落ち着いた行動を取ることが何よりも大切です。下の表に必要事項を書き入れて、家族で共有しましょう。書き入れる際に家族で「防災会議」を開けば、意思の疎通も図れます。

## 緊急連絡先メモ

連絡先	住所	電話番号
役所・役場		
消防署		
警察署		
ガス会社		
電力会社		
水道局		
病院		
薬局		

## 家族・親せき・知人など

名前	住所	電話番号

## その他

N T T 災害用伝言ダイヤル	ダイヤル171
NTTドコモiモード災害用伝言板サービス	iモードから

## 避難場所メモ

避難地

.....

指定避難所

.....

家族が離ればなれになったときの集合場所

.....

**地図** 避難所までの複数の道のりを書いておきましょう。

\*一般的に「避難地」とは、自主防災会（区）や組ごとに一時的に集合して災害状況や安否などの確認を行い、住民の避難誘導・情報伝達、応急救護などができる場所をいいます。「避難所」は、災害などで居住する場所を確保できなくなった人を収容する施設で、救護・復旧活動の拠点にもなる場合があります。

## ✓防災チェック

災害への備えは十分ですか？  
チェックシートを活用して準備を進めましょう。

- 家具の転倒防止策を行っている
- 寝室に転倒しやすい家具などを置いていない
- 寝室にスリッパやくつを常備している
- 家具のない安全なスペースがある
- 子ども・高齢者の部屋に転倒しやすい家具を置いていない
- 2階にピアノや重い家具などを置いていない
- 家具の上に重いものを置いていない
- 本棚などの収納家具では、重いものを下にしている
- ガラス飛散防止フィルムを張っている
- 食器棚などの収納物の落下防止策をしている
- 室内の逃げ道を確保している（通路に物を置いていない）
- 消火器を用意している
- 耐震診断を行ったことがある
- シロアリの駆除を定期的に行っている
- 屋根の点検・補修をしている
- ブロック塀や外壁の点検・補修をしている
- アンテナや温水器はしっかり固定している
- 雨戸にガタツキやゆるみはない
- ベランダに植木鉢などの落下物を置いていない
- 物干し竿には落下防止策をしている
- プロパンガスや灯油タンクは転倒防止策をしている
- 集合住宅では、バルコニーの仕切りや避難ハッチをふさいでいない
- ガス漏れ防止用のマイコンメーターがついている
- 側溝や排水溝は掃除をして水はけをよくしてある