

4. 安否確認・連絡方法のチェック

- 優先順位の確認 [LINE・メール・携帯電話・171・災害伝言版・遠くの親戚へ電話]
- 家族が離れた場所で被災した場合の対応 [打ち合わせ済 打ち合わせしていない]

5. 避難場所、避難所のチェック

- 自宅がある地域の想定震度を知っている
- 家族で地震が発生したときの行動や、発生後の行動について話し合いをしている
- 一時避難場所、広域避難場所、避難所を確認している
- 指定避難所はどこか [地震の場合 () 水害の場合 ()]
- 避難路は複数確認している
- 指定避難所に向かうのが危険な場合はどうするか決めている

6. 備蓄品・非常持ち出し品のチェック

備蓄品

- 飲料水 (人数×3 リットル×7 日分が目安)
- 食料 (最低でも 3 日分の主食・副食類)
- 熱源 (カセットコンロ等)
- クーラーボックス (保冷剤)
- 炎熱対策
- ランタン、懐中電灯
- 電池
- スマホ充電器
- 携帯ラジオ
- 常備薬、おくすり手帳
- 毛布、タオルケット、バスタオル、寝袋など
- 洗面用具 (歯ブラシ、石けん、タオルなど)
- 体ふきウェットタオル
- 生理用品
- やかん、鍋
- 簡易食器 (割り箸、紙皿、紙コップなど)
- ウェットティッシュ、トイレットペーパー、
- 使い捨てカイロ
- 携帯トイレ
- ラップ、アルミホイル
- 雨具、防寒着
- ビニール袋、ビニールシート
- 感染症予防用品 (マスク、消毒液等)
- ペット用備蓄品
- 工具類 (ロープ、バール、スコップ、のこぎりなど)

非常持出品

- 飲料水
- 非常食
- ヘルメット・防災ずきん
- 常備薬
- ウェットティッシュ
- 保険証
- 小銭
- タオル
- 救急医薬品（薬、絆創膏、解熱剤、風邪薬など）
- 懐中電灯（予備の電池、電球）
- 携帯ラジオ（予備の電池）
- 携帯電話、スマートフォン用バッテリー（充電器）
- 着替え（上着、下着、靴下など）
- 筆記用具
- 生理用品
- 携帯トイレ
- ビニール袋
- マスク
- 手袋、軍手
- 笛
- 避難用の靴
- 非常持ち出し品を家族それぞれが準備している

★乳幼児がいる家庭

- 粉ミルク、飲料水、哺乳瓶
- 離乳食、離乳食用スプーン
- おやつ
- 着替え
- タオル
- 紙おむつ、ウェットティッシュ
- おもちゃ
- ベビー用靴
- 母子健康手帳

★妊婦のいる家庭

- 脱脂綿、ガーゼ
- タオル類
- 洗淨綿
- さらし、T字帯
- 新生児用品
- 母子健康手帳

★要介護者のいる家庭

- 大人用おむつ
- 補助具の予備
- 常備薬
- 障害者手帳
- 介護保険証