●家族の安否や避難場所の確認など

- □「災害用伝言ダイヤル171」など、家族との連絡方法を確認していますか
- □ 避難場所や安全な避難経路を確認していますか
- □ 津波の危険がある区域と避難場所、速やかな避難に必要なことを知っていますか
- □ 風水害に備え、家族構成や生活環境に合わせた自分自身の避難計画「マイ・タイムライン」を作成していますか

●地域での備えや助け合い

- □ 普段から近所どうしで声を掛け合い、「顔の見える関係」をつくっていますか
- □ 町内会や自主防災組織の防災訓練などに参加していますか
- □ 災害時の安否確認方法などについて地域で話し合っていますか
- □ 高齢者や障がい者など災害時に手助けの必要な方々への支援方法について、地域で話し合っていますか
- □ 危険な場所や避難経路、避難所などが記入された防災マップを作成していますか
- □ ケガをしたときの応急手当の方法を知っていますか
- □ 避難所の運営や住民の方の役割について、地域で話し合っていますか
- □ 地域の防災備蓄倉庫の場所や中に備えられているものを知っていますか（発電機・救助資機材・炊飯装置など）
- □ 地域で過去にどんな災害が発生したのか把握していますか

いくつチェックできましたか？

○25問以上 … 災害への備えができています、その調子で続けていきましょう
○24問以下 … もうひとがんばりです、確実に備えていきましょう
○15問以下 … あなたと家族を守るためにもしっかり備えていきましょう

非常持ち出し品（例）

半年に一回は点検！

□マスク	□携行食・飲料水	□笛	□ラジオ
□体温計	□着替え	□多目的ナイフ	□懐中電灯
□手洗い用せっけん	□タオル	□筆記用具	□電池・モバイルバッテリー
□応急医療品	□雨具	□現金	□ティッシュ・ウェットティッシュ
□洗面用具	□防寒用品	□マイナンバーカード	□ポリ袋・ビニール袋・食品用ラップ

自分や家族に必要なもの
□常備薬・お薬手帳　□眼鏡・コンタクトレンズ　□離乳食・ミルク・ほ乳瓶　□生理用品
□携帯トイレ　□入れ歯　□母子健康手帳・障害者手帳　□おむつ・おしりふき　□介護用品

■お問い合わせ　仙台市危機管理局減災推進課 ☎022-214-3109

防災情報は市ホームページや「仙台防災ナビ」でも提供しています

仙台防災ナビ