

## 防災チェックリスト

### ① 自宅のハザードマップを確認しよう！

- 自宅の「浸水深」、「浸水継続時間」を知っていますか？
- 家屋等倒壊等氾濫想定区域になっていますか？
- 土砂災害警戒区域等になっていますか？

### ② 避難場所を確認しよう！

- 地域の指定された避難場所を知っていますか？
- 行き方、ルートを確認していますか？
- 在宅避難できる（家庭内で安全が確保できる）場所がありますか？

医療的ケアに必要な物品だけでなく  
ご家族に必要な物も忘れずに！

### ③ 非常用持出品を準備しよう！

- 必要な持ち出し品を確認してありますか？
- すぐに持ち出せるように準備してありますか？
- 災害復旧までに必要な物品を用意していますか？  
（最低3日～できれば1週間分）

※経管栄養剤は1か月分を目安に

### ④ 家庭内の危険箇所を確認しよう！

- 居間や寝室などに大型の家具を置いていませんか？  
（置いている場合、転倒防止器具を付けていますか？）
- 出入口、通路に物を置いていませんか？
- ガラスに飛散防止フィルムを貼っていますか？

### ⑤ 家族で話し合おう！

- 家族内の役割分担、連絡方法や避難場所の確認
- 自宅や、周辺の危険箇所のチェック  
（ブロック塀、屋根瓦等の老朽化はないですか？  
植木鉢、プロパンガス等が固定されていますか？）
- 防災用具等の確認  
（消火器、防災トイレ等実際に使用できますか？）

### ⑥ これも確認しておこう！

- 自宅は、自治体の何組？何班？ 組長さん、班長さんは？
- 地域の民生委員さんは？
- 医療機器、支援者などの緊急連絡先は？