

じしんの そなえ チェック

- ☐ 1. いえは じしんに つよく、たんす・れいぞうこ・テレビ・しょっきなどなどを たおれないように している
- ☐ 2. まどや ガラスに、ガラスが とびちるのを ふせぐ シールを はっている
- ☐ 3. ねる へやに、かいちゅうでんとう・ふえ(けいてき)・スリッパ や くつを おいている
- ☐ 4. マスク や しょうどくえき などを いれた、ひじょうもちだしぶくろ(ぼうさいリュック)を じゅんび している
- ☐ 5. ラジオ と けいたいでんわが つかえるように、よび でんち や モバイルバッテリーを じゅんび している
- ☐ 6. 3 日(みっか)ぶん いじょうの たべもの と のみもの(みず)を いえに おいている
- ☐ 7. いつも のんでいる くすりを 1 週間(いっしゅうかん)ぶん じゅんび している
- ☐ 8. にげる みち(ひなん けいろ)を、ひる と よる、じぶんで あるいて たしかめた
- ☐ 9. かぞくと の れんらくの しかたと、あつまる ばしょを きめて いる
- ☐ 10. しろいメール はいしん サービスに とうろく している

Earthquake Preparedness Check for Your Home

- ☐ 1. Your house is made safer for earthquakes, and **furniture, appliances, and cupboards** are fixed so they do not fall.
- ☐ 2. **Shatter-proof film** is on windows and glass.
- ☐ 3. In the bedroom, you keep a **flashlight, whistle, and slippers or shoes**.
- ☐ 4. You have an **emergency bag (disaster backpack)** with **infection prevention items** (mask, sanitizer, etc.).
- ☐ 5. You have a **radio and mobile phone**, with **spare batteries or a mobile battery**.
- ☐ 6. You keep **at least 3 days of food and drinking water** at home.
- ☐ 7. You have **at least 1 week of daily medicine** ready.
- ☐ 8. You have **walked the evacuation route** by yourself, in the **daytime and at night**.
- ☐ 9. Your family has decided **how to contact each other** and **where to meet**.
- ☐ 10. You are registered for the **Shiroi City email delivery**