

危険を回避するための備え	1	大きな家具や上から物が落ちてくるそばで寝ていない	<input type="checkbox"/>
	2	本棚や冷蔵庫・テレビなどの上部に荷物を載せていない	<input type="checkbox"/>
	3	非常時の逃げ道に大きな家具や物は置いていない	<input type="checkbox"/>
	4	落ちる可能性のある大きな照明器具の下で寝ていない	<input type="checkbox"/>
	5	家具は固定している	<input type="checkbox"/>
	6	ガラス製家具(食器棚を含む)を逃げ道には置いていない	<input type="checkbox"/>
	7	雨どいや屋根瓦の修理点検、溝掃除を行っている	<input type="checkbox"/>
	8	家の地盤の状況(家がどういふ場所に建っているか)を知っている	<input type="checkbox"/>
	9	家の周囲の災害危険場所(ブロック塀・石垣・地盤のゆるみ)を把握している	<input type="checkbox"/>
安全と生命を守るための備え	10	災害が起こったとき誰かに連絡をとる方法を知っている	<input type="checkbox"/>
	11	家の電話・携帯電話以外の緊急連絡方法を知っている	<input type="checkbox"/>
	12	携帯電話以外の住所録を持ち歩くようにしている	<input type="checkbox"/>
	13	非常事態の連絡方法や避難方法・集合場所について家族で話し合っている	<input type="checkbox"/>
	14	非常事態に関して昼と夜、家や外出先など様々な場合の被災について対策を考えている	<input type="checkbox"/>
	15	避難のタイミングは隣近所や周囲の人の判断でなく自己決定でおこなう	<input type="checkbox"/>
	16	周囲の情報に影響されやすいほうである	<input type="checkbox"/>
	17	災害時の正確な情報をどうやって得るか知っている	<input type="checkbox"/>
	18	救護に関する知識と技術がある	<input type="checkbox"/>
	19	隣近所の人と交流がある	<input type="checkbox"/>
	20	隣近所の人には自分の寝ているだろうだいたいの場所を知っている	<input type="checkbox"/>
	21	地域の自治会は防災に関して活発に活動している	<input type="checkbox"/>
	22	自分は地域の自治会に協力的である	<input type="checkbox"/>
生き延びるための備え	23	いざというときの自分の避難場所を把握している	<input type="checkbox"/>
	24	自分の飲んでいる薬や副作用を把握している	<input type="checkbox"/>
	25	自分の病院名と住所・受けている治療・飲んでいる薬をメモして常備している	<input type="checkbox"/>
	26	非常用の持ち出し袋に必要物品を詰めて用意している	<input type="checkbox"/>
	27	家族で一つではなく一人一つの持ち出し袋を用意している	<input type="checkbox"/>
	28	非常用の食料品を備蓄している	<input type="checkbox"/>
	29	非常用の医薬品を常備している	<input type="checkbox"/>
	30	非常用の日用品・衣類を用意している	<input type="checkbox"/>
	31	非常時に金銭貴重品をすぐ取り出せるようにしている	<input type="checkbox"/>
	32	非常時はどんなときでも靴を履いて逃げる	<input type="checkbox"/>
	33	自分は何が何でも生き延びようという気力がある	<input type="checkbox"/>
	34	自分の身は自分で守る意志がある	<input type="checkbox"/>
	35	いざというときに勇気を持って「リウマチですから人より助けが必要です」と言える	<input type="checkbox"/>
	36	ストレスの発散方法を知っている	<input type="checkbox"/>