

わが家の防災チェックリスト

1. 耐震性の確認

- ・わが家の建築年月 年 月（1981年新耐震基準以後か（2000年一部改正））
- ・耐震診断の有無
- 耐震性確認 済・不要／ 年に実施→結果： ／ 診断していない
- 耐震補強 必要なし／ 年に完了 ／ 必要だが実施していない

2. 家庭内の災害対策

- 家具や冷蔵庫などの転倒防止対策をしてある
- 食器棚などの扉が不用意に開かないよう対策をしている
- 寝室に転倒しやすい家具を置かない
- ガラス窓に飛散防止フィルムを貼ってある
- 玄関や廊下などに邪魔な物を置かない
- コンセントの周りをこまめに掃除している
- 断水時に水洗トイレが使えるよう、浴槽にはいつも水（残り湯）を溜めている
- 家庭用消火器を設置し、家族全員が使用方法を知っている
- 住宅用火災警報器を設置している
- 飛び散ったガラスなどに備え、スリッパなどを準備している
- カーテンやカーペットなどは防災性のものを使っている
- 家電製品の近くに水を置いていない（水槽など）
- 屋根の点検や補修をしている
- 屋根に設置してあるアンテナや温水器などを固定している
- 側溝や排水溝の詰まりを確認・除去している
- 高いところに植木鉢など落下するものを置いていない
- プロパンガスボンベや灯油タンクなどの転倒防止対策をしている
- ブロック塀などの点検や補強を行っている
- 物干し竿などが落下しないよう固定している
- 雨戸にがたつきなどが無い
- 自宅周辺に風で飛ばされやすいものを置いていない
- 自宅周辺の危険箇所を確認している
- 自宅周辺の消火栓や消火ホース格納箱などを確認し、使用方法を知っている
- 自主防災組織や地域の防災訓練等に参加している

3. 防災情報の確認

- 緊急地震速報は全員が携帯電話で受け取れる
- 5段階の警戒レベル、高齢者等避難、避難指示等を理解している
- 特別警報・各種警報・警戒情報を理解している
- 上記の情報が発令された場合、どのように行動するか決めている

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