

地震防災チェックシート

7つのチェックリストについて、チェックしたら☑を入れましょう。

① 避難場所・避難所を確認！ ▶に記入しましょう

	避難場所※	「地震」「津波」「洪水」「崖崩れ」「大規模な火事」等の危険から逃れるための場所。
	避難所	家の倒壊・焼失等によって自宅での生活が困難になったときに、しばらく生活する施設。

※市町村によっては「一時避難場所」「広域避難場所(地)」等の異なる呼び方をしている場合もあります。

② 非常持出品を準備しよう！ 「ローリングストック法」で備蓄を実践してみよう！ …食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費・補充。

一次持出品リスト

◆ 避難するときに最初に持ち出すもの。



あまり欲張りすぎないことが大切です。
男性15kg、女性10kg程度が目安です。

- 貴重品** 現金(小銭も準備)、通帳類、証書類、身分証明書、健康保険証、免許証、マイナンバーカード、印鑑等。
- 携帯ラジオ** 小型で軽く、FMとAM両方聴けるものを用意。予備電池も多めに用意する。停電に関係なく、正確な情報を得るための必須アイテム。
- 懐中電灯** できれば一人一つ用意。予備の電池と電球も用意する。
- 救急薬品** ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、とげぬき等。(持病のある人は常備薬、おくすり手帳も忘れずに！)
- 非常食・飲料水** カンパンや缶詰等、火を通さなくても食べられるもの、飲料水、水筒、紙皿、コップ、ナイフ、缶切り、栓抜き等。
- その他** 下着、上着、靴下、ハンカチ、タオル、ウェットティッシュ、ビニールシート、携帯電話(バッテリーも)、予備の眼鏡等。
(乳幼児のいる場合：ミルク、ほ乳ビン、おむつ、バスタオル等)
(要介護者のいる場合：着替え、おむつ、障害者手帳、常備薬等)

二次持出品リスト

- ◆ 災害復旧までの数日間を自活するためのもの。
- ◆ 最低3日分、できれば1週間分を用意しておきましょう。



- 食料** そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。
缶詰やレトルト食品、切りもち、チョコレート、梅干し、チーズ、調味料等。
(アレルギーの方：アレルギーフリーの備蓄食)
- 水** 飲料水は大人一人当たり1日3ℓが目安。飲料水以外に炊事、洗濯、トイレ等に使う生活用水確保のため、風呂の栓は抜かず、寝る前はやかんやポットに水を入れておく。
- 燃料・その他** 卓上コンロ、固形燃料や予備のガスボンベは多めに用意を。
アウトドア用の携帯コンロも便利。その他洗面具、携帯(簡易)トイレ、生理用品、歯ブラシ、ビニール袋、キッチンラップ、新聞紙、使い捨てカイロ等。

- このリストには、一般的なものを示しています。ご家庭の状況等に応じて、必要なものを準備しましょう。
- 非常持出品は、定期的に保存状態や使用期限を点検し、必要に応じて交換しましょう。

③ 地震に強い家をつくろう！

阪神・淡路大震災では、昭和56年以前に建てられた比較的古い木造住宅が数多く倒壊し、多くの方が犠牲となりました。（※昭和56年6月に建築基準法施行令が改正され、耐震基準が大幅に強化されました。）建ててから年数が経過した家屋の場合は、積極的に耐震診断を受けて、必要があれば早めに改修しましょう。

- 自宅の耐震性能について調査し、地震に対する安全性を確認した。**

【参考】これから確認する方へ

「誰でもできるわが家の耐震診断」 (財)日本建築防災協会
アクセスはこちらから→



④ 屋内の危険箇所を確認しよう！

何気なく設置している家具・家電やガラス窓等も、ひとたび地震が発生したら恐ろしい凶器になります。

お住まいに「危険箇所」がないか確認し、事前の備えをしましょう。

- 居間や寝室などに大型の家具は置いていない。もしくは、大型の家具がある場合、転倒防止器具を取り付けている。**
- 出入口や通路には物を置いていない。**
- ガラスには飛散防止フィルムを貼っている。**



神奈川県PRキャラクター
かながわキンタロウ

※家具等の転倒防止器具の種類について、詳細はこちらを(→)
ご参照ください。



【参考】高層住宅にお住まいの方へ

● 家具などの転倒防止を徹底しましょう。

高層階では、ゆっくりとした揺れが非常に長く続くことがあります。家具等の転倒防止について、徹底しましょう。また、ガラスの飛散防止についても取り組みましょう。

● 避難路の確認をしましょう。

日頃から、避難路や非常口を確認するとともに、ベランダ等にある避難器具の使い方についても確認しておきましょう。また、避難器具の周りには物を置かないようにしましょう。

● 防災への備えについて話し合きましょう。

マンションの住民などで、防災マニュアルや防災訓練、日頃からの備えや各階の備蓄等について話し合い、身の安全の確保やすばやい消火活動、家族などの安否確認が行えるように準備しましょう。

● エレベーターで揺れを感じたら、すぐに降りましょう。

エレベーターで揺れを感じたら、まず行先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降りることを徹底しましょう。



⑤ 家族防災会議を開こう！

地震に備え、家族で身を守る方法を話し合っておきましょう。

また、勤務先や学校等への外出時に被災した場合の連絡方法等について確認しておきましょう。

□ 役割分担の確認

- 日常の防災対策上の役割と地震発生時の役割について
- お年寄りや乳幼児を誰が助けるのか

□ 危険箇所のチェック

- ブロック塀や門柱に老朽化などの問題はないか
- 屋根瓦やアンテナに危険はないか
- ベランダの植木鉢等は落下しないよう固定されているか
- プロパンガスのボンベは鎖で固定されているか

□ 安全な空間の確保

- 家の中に家具のない安全なスペースを確保しているか
- 寝室や居間などには大型の家具を置いていないか
(置いている場合は、転倒を防ぐ対策をとっているか)
- 出入口や通路には、物を置いていないか
- ガラスには飛散防止フィルムを貼っているか

□ 非常持出品のチェック

- 必要な品はそろっているか
- 保存状態や使用期限は適切か

□ 防災用具等の確認

- 消火器や救急箱の置き場所について
- 消火器の使い方、応急手当の方法を覚えているか
- 火災報知器(寝室等は設置義務)

□ 連絡方法や避難場所の確認

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について
- 避難経路・避難場所を確認しているか

※家族防災会議の結果を踏まえ、必要な防災対策を講じましょう。

【参考】災害時の安否確認

大きな災害が発生した場合、NTT東日本は「災害用伝言ダイヤル 171」、各携帯電話会社は「災害用伝言板」の運用を開始します。

これらは、家族や知人に無事を知らせたい時や安否を確認したい時に利用できます。安否確認の方法や使用順位を家族で話し合っておきましょう。

☎ 災害用伝言ダイヤル「171」

※携帯電話・PHSからも利用できます。
(一部の事業者を除く)

伝言を録音するとき

1 7 1 - 1 - 被災地内の固定電話の番号
携帯電話・PHSの番号

- ① 「171」をダイヤルします。
- ② 音声案内に従い、「1」をダイヤルします。
- ③ 自分の安否について家族や知人が聞く可能性の最も高い電話番号(例えば自宅の電話番号)を必ず市外局番(OXX-XXX-XXXX)から順にダイヤルし、音声案内にしたがって安否等のメッセージを録音してください。

伝言を再生するとき

1 7 1 - 2 - 被災地内の固定電話の番号
携帯電話・PHSの番号

- ① 「171」をダイヤルします。
- ② 音声案内に従い、「2」をダイヤルします。
- ③ 連絡を取りたい相手先の電話番号を必ず市外局番(OXX-XXX-XXXX)から順にダイヤルしてください。

※災害用伝言ダイヤルは、毎月1日、15日などに体験利用することができます！

☎ 災害用伝言板

※携帯電話のWEBサイトのトップ画面からアクセスして利用します。

伝言の登録

- ① トップ画面の「災害用伝言板」を選択。
- ② 画面が表示されたら、「登録」を選択。
- ③ 自由にコメントを入力。
- ④ その画面で「登録」を選択。
- ⑤ 伝言の登録が完了。

伝言の確認

- ① トップ画面の「災害用伝言板」を選択。
- ② 画面が表示されたら、「確認」を選択。
- ③ 相手の携帯電話番号を入力。
- ④ その画面で「検索」を選択。
- ⑤ 伝言の検索結果が表示。

⑥ 津波に備えよう！

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、津波による甚大な被害が発生しました。津波について正しい知識を身につけ、被害を最小限に食い止めましょう。

□ ただちに避難場所や高台等に避難

強い揺れや長い時間の揺れを感じたら、また、津波警報・注意報が発表されたら、ただちに海岸から離れ、避難場所や高台等に避難しましょう。

□ 避難場所はあらかじめ確認

沿岸市町では、ハザードマップ（被害を受ける可能性がある範囲等が記載された地図）を作成、配布しています。ハザードマップ等で、津波が発生した場合に浸水のおそれがある範囲や、避難場所を事前に確認しておきましょう。

□ 揺れが小さくても油断しない

震源地が遠くにある場合では、感じた揺れが小さくても大きな津波が襲ってくる場合があります。小さな揺れでも決して油断してはいけません。

□ 津波は繰り返し襲ってくる

第1波よりも第2波、第3波の方が高くなる場合があります。安全が確認されるまでは、荷物を取りに戻ったり、様子を見るために海岸に近寄りたりしてはいけません。

□ 津波が見えてからでは逃げ切れない

津波は、オリンピックの短距離選手並のスピードで陸上に押し寄せるため、津波が見えてからでは逃げ切れません。

⑦ 職場や外出先等での地震に備えよう！

長時間にわたって交通機関が動かなくなり、容易に帰宅することが困難（＝帰宅困難者）となる可能性があります。そのような場合に備え、帰宅に関する心得を確認しましょう。

□ むやみに移動を開始しない

多くの帰宅困難者が一斉に帰宅を始めると、大混雑が発生します。まずは身の安全を確保し、落ち着いて交通情報や被害情報などを確認しましょう。

□ 家族の安否確認の実施

前ページの家族防災会議などであらかじめ決めた連絡方法に沿って、家族の安否確認を行いましょう。

□ 徒歩での帰宅経路をあらかじめ確認

職場やよく行く外出先からの帰宅経路をあらかじめ確認しておきましょう。また、実際にその道を歩いてみて、昼と夜の景色の変化、危険箇所、う回路、休憩場所、混雑しそうな場所等を確認しておきましょう。

□ 帰宅グッズや防災用品の準備

やむを得ず徒歩で帰宅する場合等に備え、地図や懐中電灯、防寒着、手袋、歩きやすい靴、携帯食料、飲料水、携帯ラジオ、携帯（簡易）トイレ等を職場等に準備しておきましょう。

□ 状況により一時滞在施設や災害時帰宅支援ステーションへ

※災害時帰宅支援ステーションは、滞在のための施設ではありません。

外で地震にあった際、状況に応じて、県・市町村等が開設する一時滞在施設や、水道水・トイレ・道路情報等の提供が受けられるコンビニやガソリンスタンド等の災害時帰宅支援ステーションを利用しましょう。



このステッカーが災害時帰宅支援ステーションの目印です。

【参考】安全確保行動の1・2・3

地震が発生したときは、まず自らの身を自ら守ることが大切です。揺れが続いている間は、周りの状況を確認し、図のように「DROP!＝まず低く!」「COVER!＝頭を守り!」「HOLD ON!＝動かない!」等の安全確保行動を行いましょう。



（提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議）