



地震・風水害防災チェックシート



地：地震災害 **風**：風水害

① まずは避難場所・避難所を確認！**地** **風**

指定緊急避難場所	▶ 「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
指定避難所	▶ 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

* ご家族などと一緒に、災害時どこへ避難するのか話し合っておきましょう。

② 非常持出品を準備！**地** **風**

「ローリングストック法」で備蓄を実施してみよう！

…食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中での消費・補充



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 貴重品 | 現金、印鑑、保険証等 |
| <input type="checkbox"/> 衣類
(季節に合わせて) | 下着類、靴下、手袋・軍手、帽子、セーター・レインウェア、ひざかけ等 |
| <input type="checkbox"/> 洗面用品 | 石けん、歯磨き用品、タオル等 |
| <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品 | 粉ミルク、ほ乳びん、おむつ類、ベビーパウダー、おもちゃ等 |
| <input type="checkbox"/> 水・食料品 | 飲料水、各種食品（缶詰・カップ類などの保存食）、こどものおやつ等 |
| <input type="checkbox"/> 小物道具類 | 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、カセットコンロ・固形燃料、敷物、新聞紙、箸・フォーク、栓抜き・缶切り、大小ビニール袋、ひも・粘着テープ、使い捨てカイロ、生理用品、ハンカチ、ティッシュ・ウエットティッシュ、おむつ、筆記用具等 |
| <input type="checkbox"/> 医薬品 | 常備薬、消毒液、包帯、マスク、体温計、お薬手帳等 |



③ 地震に強い家をつくろう！**地**

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、多くの方々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

「誰もが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 家の外回りを確認！**地** **風**

屋根	ベランダ	窓	その他
<input type="checkbox"/> 不安定なテレビアンテナを補強 <input type="checkbox"/> ひびやずれ、割れている瓦やトタンなどを修理	<input type="checkbox"/> 植木鉢や物干しざおなど落下・飛散する可能性があるものを固定するか、退避させるスペースを屋内などに確保	<input type="checkbox"/> 不具合のある雨戸や窓枠、カーテン（※）を修理 ※カーテンを閉めることで、万一飛来物などで窓ガラスが破損した場合でも、室内への被害を抑えることができます。	<input type="checkbox"/> ブロック塀や門柱の老朽化などに問題はない <input type="checkbox"/> プロパンガスのボンベは鎖で固定されている

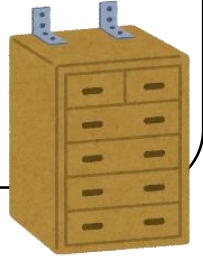


⑤ 家の中を確認！**地**

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」がないかを確認し、事前の備えをしましょう

- 消火器や救急箱の置き場や、使い方を把握している。
- 居間や寝室などに大型の家具を置いていない。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。



【参考】これから対策される方へ

「その他の地震対策について」（大阪府建築部建築防災課耐震グループ）
アクセスはこちらから→



⑥ ペットの避難についても確認！**地** **風**

ペットについて

- | | |
|---|-------------------|
| 1. ペットはいますか？ <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない | 2. 種類（犬、猫等） _____ |
| 3. 名前： _____ | |
| 4. 避難はどうしますか？ <input type="checkbox"/> 一緒に避難する <input type="checkbox"/> 友人等に預ける | |
| 5. 避難に必要なものは準備できましたか？
<input type="checkbox"/> エサ <input type="checkbox"/> 首輪・リード <input type="checkbox"/> ケージ <input type="checkbox"/> オムツ など | |



⑦ 避難を想定して家族などの連絡先を確認！**地** **風**

- | | |
|---|--------------|
| 1. 私の家族・親族等の連絡先 | |
| 第一順 続柄等： _____ | 連絡先： _____ |
| 第二順 続柄等： _____ | 連絡先： _____ |
| * 落ち着いたら自分の状況を家族や親族等に連絡しましょう。 | |
| 2. 現時点での避難時に避難支援を協力してくれる方がいますか？
<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない | |
| 支援者氏名： _____ | 支援者氏名： _____ |

