



じしん ふうすいがいぼうさい  
地震・風水害防災チェックシート

ようはいりよしゃよう  
(要配慮者用)



じしんさいがい ふうすいがい  
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**

してい きんきゆう 指定緊急 ひなんばしょ 避難場所	じしん つなみ こうずい がけくず だいきぼ かじ など きけん のが ばしょ 「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
してい ひなんじょ 指定避難所	いえ とうかい しょうしつなど じたく せいかつ こんなん 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



- 貴重品** げんきん いんかん ほけんしょう かいごほけん ひほけんしゃしょう しょうがいしやてちょうなど  
現金、印鑑、保険証、介護保険被保険者証、障害者手帳等
- 衣類** いたるい したぎるい くつした てぶくろ ぐんて ぼうし  
(季節に合わせて) ひざかけ等  
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
- 洗面用品** せんめんようひん せっ はみが ようひん など  
石けん、歯磨き用品、タオル等
- 水・食料品** みず しょくりようひん いんりようすい かくしゆしょくひん かんづめ るい ほぞんしょく  
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
- 小物道具類** こものどうぐるい かいちゆうでんとう けいたい よび でんち こけい  
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  
しょう ぶくろ ねんちゃく つか す せいり  
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、  
ひっきようぐ ぎし ほちようきなど  
筆記用具、義歯、補聴器等
- 医薬品** いやくひん じょうびやく しょうどくえき ほうたい たいおんけい くすりてちょうなど  
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

や 屋 ね 根	ベランダ	まど 窓	ほか 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、割れている瓦やタイルなどを修理	<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、万一が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、無事ですシート※1)などの置き場や、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。



※1) 大地震などの災害時に玄関のドアの金属部分に、「無事ですシート」を貼るだけで自治体や近所の方々などの救助者が一目でわかるシートです。お持ちでない方は、危機管理課にお問い合わせください。



れいわ ねん たいしょうしゃ  
令和2年から対象者に配布しています

【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？  いる  いない 2. 種類 (犬、猫等) \_\_\_\_\_

3. 名前： \_\_\_\_\_

4. 避難はどうしますか？  一緒に避難する  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？

エサ  首輪・リード  ケージ  オムツ など



⑦ ひなん そうてい かぞく れんらくさき かくにん  
**避難を想定して家族などの連絡先を確認！** **地風**

わたし かぞく しんぞくなど れんらくさき  
**1. 私の家族・親族等の連絡先**

だいいちじゅん つづきがらなど れんらくさき  
**第一順 続柄等：** \_\_\_\_\_ **連絡先：** \_\_\_\_\_

だいにじゅん つづきがらなど れんらくさき  
**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。**

げんじてん ひなんじ ひなんしえん きょうりよく かた  
**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？**

いる  いない

しえんしゃしめい しえんしゃしめい  
**支援者氏名：** \_\_\_\_\_ **支援者氏名：** \_\_\_\_\_



⑧ じぶん しんしんじょうきょう す せいり  
**自分の心身状況やお住まいのことを整理！** **地風**

わたし しんしんじょうきょう  
**私の心身状況**

ほこう <b>1. 歩行</b>	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ( )
しりょく <b>2. 視力</b>	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ( )
ちょうりょく <b>3. 聴力</b>	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ( )
はいせつ <b>4. 排泄</b>	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ( )
にんち <b>5. 認知</b>	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ( )
じょうびやく <b>6. 常備薬</b>	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり⇒詳細 ( )

せいかつかんきょう  
**生活環境**

こうぞう <b>構造</b>	<input type="checkbox"/> 木造 <input type="checkbox"/> 鉄骨造 <input type="checkbox"/> 鉄筋コンクリート造
ちくねんすう <b>築年数</b>	やく ( ) ねん じゅうきよかい ( ) かい
エレベーター	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

