



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 (要支援者用)

ようしえんしゃよう



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	「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	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** 現金、印鑑、保険証、介護保険被保険者証、障害者手帳等
- 衣類** 下着類、靴下、手袋・軍手、帽子、セーター・レインウェア、
(季節に合わせて) ひざかけ等
- 洗面用品** 石けん、歯磨き用品、タオル等
- 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
- 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、義歯、補聴器等
- 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**

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 1. 歩行	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ()
しりょく 2. 視力	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ()
ちょうりょく 3. 聴力	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ()
はいせつ 4. 排泄	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ()
にんち 5. 認知	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり⇒詳細 ()
じょうびやく 6. 常備薬	<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 構造	<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 築年数	やく () ねん 住居階 () かい
エレベーター	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

