



# 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※	▶
	避難所	▶

※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！...

### 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

携帯ラジオ

懐中電灯

救急薬品

非常食・飲料水

その他 ( )

### 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

水

燃料・その他

- 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  
QRコードはこちら→



### 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。



※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。
- 避難路の確認をしましょう。
- 防災への備えについて話し合きましょう。
- エレベーターで揺れを感じたら、すぐに降りましょう。



## 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

危険箇所のチェック

安全な空間の確保

非常持出品のチェック

防災用具等の確認

連絡方法や避難場所の確認

※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

( )  
(0XX-XXX-XXXX)

#### 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

(0XX-XXX-XXXX)

※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

#### 伝言の確認

## 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**
- 避難場所はあらかじめ確認**
- 揺れが小さくても油断しない**
- 津波は繰り返し襲ってくる**
- 津波が見えてからでは逃げ切れない**

## 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**
- 家族の安否確認の実施**
- 徒歩での帰宅経路をあらかじめ確認**
- 帰宅グッズや防災用品の準備**
- 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。



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)