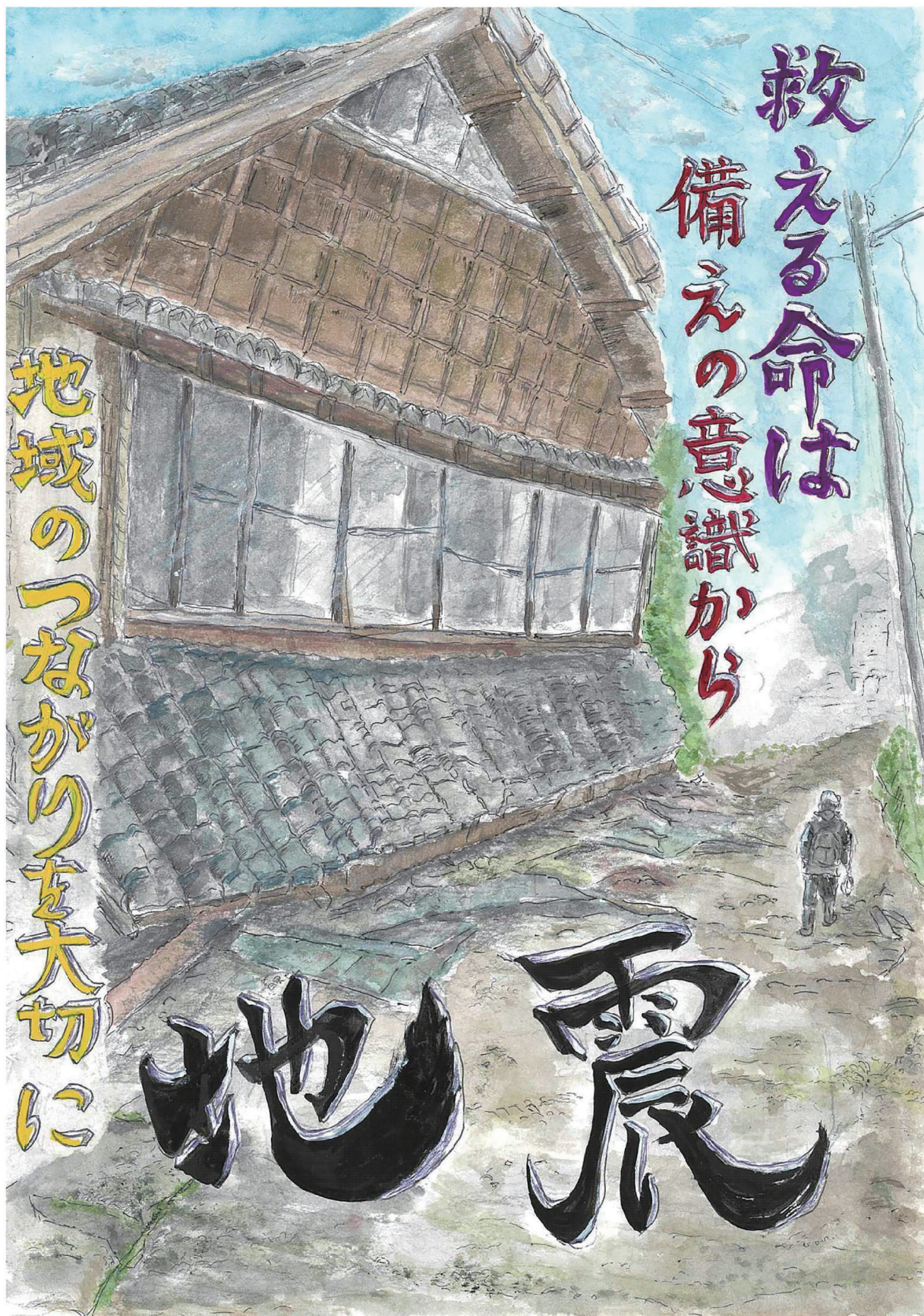


# 地震防災チェックシート

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 4つの避難先を確認! ▶に記入しましょう

避難所へ避難することだけが避難ではありません。ご自身の状況に合わせて普段からどこに避難するか決めておきましょう。  
また、地震で緩んだ地盤が、その後の風水害で土砂災害を引き起こすこともありますので、避難の際は注意しましょう。

## 避難場所※・避難所

行政が指定した避難場所・避難所への立退き避難

※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。



## 在宅避難

以下の条件が確認できれば自宅に留まり安全を確保することが可能です。



家屋倒壊等氾濫想定  
区域に入っていない



水・食料の  
備蓄が十分



浸水高より  
居室が高い

## 親戚・知人宅

安全な親戚・知人宅への立退き避難



## ホテル・旅館

安全なホテル・旅館への立退き避難

※通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。



## 災害リスク等 を確認しよう

あらかじめ自宅や学校、勤務先等の周りの危険な場所などを確認しておきましょう。

### e-かなマップ(神奈川県)

地震や津波による被害想定図などを  
確認できます。

アクセスは  
こちら▶▶



### 重ねるハザードマップ(国土交通省)

津波、洪水、土砂災害などの  
各種ハザードマップを確認できます。

アクセスは  
こちら▶▶



# 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。

### 貴重品

現金(小銭も準備)、通帳類、証書類、身分証明書、免許証、マイナンバーカード、資格確認書(マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用登録を行っていない方等)、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

### 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  
(持病のある人は常用薬、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、マスク、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)、  
懐中電灯、予備の眼鏡等(乳幼児がいる場合:ミルク、ほ乳ビン、おむつ、バスタオル等)  
(要配慮者がいる場合:着替え、おむつ、障害者手帳、常用薬等)

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。



## 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3リットルが目安。飲料水以外に炊事、洗濯、トイレ等に使う生活用水を  
確保するため、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、トイレトーパー、歯ブラシ、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、使い捨てカイロ、生理用ナプキン(普通、長  
時間向け等)、おりものシート、サニタリーショーツ、防犯ブザー/ホイッスル、中身の見えないごみ袋等



● ストレスで生理不順となることもあるため、生理用品等は1周期分以上のストックを準備しましょう。 ● 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。 ● このほか、必要最低限のアイテムをコンパクトにまとめた防災ポーチをつくり、常に携帯しておくとう安心です。

# 3 地震に強い家をつくろう!

平成12年以前に建てられた木造住宅においては、近年発生している大規模地震で建物倒壊が確認されています。専門家の耐震診断を受け、必要があれば早めに改修しましょう。

## 参考

耐震診断等の補助や  
相談窓口はこちら▶▶▶



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。



# 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すると、倒れる、落ちる、割れるなどして危険の原因になる可能性があります。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。

## 参考

家具等の転倒防止器具の  
種類について、  
詳しくはこちら▶▶▶



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。



## 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。

### ▶ 防災への備えについて話し合いましょう。

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。

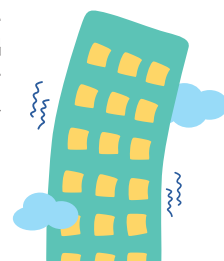
エレベーターで揺れを感じたら、まず行先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降りることを徹底しましょう。

### ▶ 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。

### ▶ トイレは流さないようにしましょう。

上の階の居住者が排水管の損傷に気づかずにトイレを使用すると、下の階で污水があふれ出るおそれがあります。排水管の復旧が確認できるまでトイレは流さず、携帯トイレ・簡易トイレを使用しましょう。



## 参考 ▶ かながわシェイクアウト

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。



まず低く  
DROP!



頭を守り  
COVER!



動かない  
HOLD ON!

(提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

# 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、応急手当の方法について
- 火災報知器(寝室等は設置義務)
- 電気による出火を防ぐため、感震ブレーカーを設置しているか



## 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ときや安否を確認したいときに利用できます。  
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

171 - 1 - 被災地内の固定電話の番号  
携帯電話の番号

- 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(0XX-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

171 - 2 - 被災地内の固定電話の番号  
携帯電話の番号

- 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(0XX-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。

#### 伝言の再生

- 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!

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。



津波フラッグ

## ただちに津波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、大津波警報・津波警報・津波注意報が発表されたら、ただちに海岸から離れ、津波避難場所や高台等に避難しましょう。



津波避難場所



津波避難ビル

## 津波避難場所等をあらかじめ確認

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、津波避難場所等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ことがあります。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っ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

⑤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▶ 防災に役立つWEBやアプリ一覧

### かながわ防災パーソナルサポート

災害時の避難に役立つ情報や災害に対する事前の備えに関する情報などを提供しています。



### 神奈川県災害情報ポータル

県内の気象情報や避難情報、避難所開設情報などを提供しています。



### ラジオアプリ

最新の災害情報を停電時でも入手できるようにしましょう。

### 天気アプリ

気象情報を確認し、災害の予兆を早期に把握しましょう。



## 参考▶ 避難中の注意点

### 在宅避難について

- 地震等によって倒れた家具やガラス破片が散乱した際は、寝起きができるスペースを優先的に確保し、安全な環境をつくりましょう。
- 家具は余震のリスクがあるため起こさず、そのままにしておきましょう。
- 近隣住民と助け合いながら、自治体のサービスを受けるため避難所とも連携しましょう。
- 外出時は、割れた窓が見えないよう目隠しをするなど防犯対策を行い、在宅をアピールするために防犯灯の設置も検討しましょう。
- 片づける前に、地震保険などの手続きを考えて写真を撮っておきましょう。



### エコノミークラス症候群について

食事や水分を十分に摂らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まりが血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

## 参考▶ 女性の視点に立った避難所運営

- 女性と男性の双方のニーズに対応できるよう、避難所運営者に女性と男性を配置しましょう。
- 間仕切りやテントなどを利用し、女性専用の更衣室や授乳室、洗濯干し場といったスペースの確保に配慮しましょう。
- 女性用トイレは夜でも安全に利用できる場所に、男性用より多く設置することなどに配慮しましょう。
- 生理用品などの女性に特有の物資は女性が配布するなど、女性にストレスや不安を与えないよう配慮しましょう。



## 参考▶ 神奈川県地震被害想定調査結果

※大正型関東地震(関東大震災を再現した地震)が冬の18時(津波は深夜0時)に起きた想定  
※帰宅困難者は、通勤・通学者と観光客を含む



**建物被害 687,710棟**  
全壊:303,300棟 半壊:384,410棟



**断水人口 5,183,690人**



**火 災** [出火件数] **1,590件**  
[焼失棟数] **55,270棟**



**停電軒数 1,952,210軒**



**死 者 29,240人**  
直接死:19,780人 災害関連死:9,460人



**避難者 2,365,850人**



**津 波**  
[東京湾内]  
津波到達時間: **25~45分** 津波高: **2~4m**  
[相模湾内]  
津波到達時間: **5~10分** 津波高: **6~10m**



**帰宅困難者 1,060,310人**

