

災害対策のためのチェックリスト

☆このチェックリストは、かながわけんみんな防災カード等を参考にして災害への準備をしたあと、確認のためにご利用ください。

1) 学校や仕事中に災害が起こった時のために

- 徒歩での帰宅経路を確認した
- 津波、洪水、土砂崩れ等危険個所の把握をした
- 帰宅ルート沿いにある利用可能施設を確認した
- 災害用伝言ダイヤルの録音・再生を体験した



2) 安全な場所に避難するために

- 避難場所・移動手段を確認した

避難場所：
移動手段：

- 公衆電話の場所を確認した

近所の
公衆電話：

- マンホールトイレの設置場所を確認した

設置場所：

※マンホールトイレについては裏面参照。

3) 災害時に自宅や避難所で生活するために

- 帰宅グッズや防災用品の準備をした
- 携帯トイレを必要な数準備した
- 携帯食料・飲料水の賞味期限を確認した（半年に1回は確認）
- かながわけんみんな防災カードを準備した

4) おうちの中での被害を減らすために

- 自宅の耐震性能の確認をした
- 大型家具や家電に転倒防止器具を取り付けた
- 出入口や通路に物を置いていない
- ガラスに飛散防止フィルムを張っている
- 枕元に靴を置く



5) 家族・関係機関等と連絡を取るために

- 家族・関係機関等の連絡先をメモした
- 地域の協力者の（自主防災組織）確認した
- 安否確認方法を家族と話し合っ決めて



あなたにとって大切な医療やケアの確保を！

1) 医療の確保

- 中断することのできない治療薬とお薬手帳の場所は家族等と日頃から確認し、治療薬は災害発生から7~10日間程度服用できる分を確保しておく。
- 主治医やかかりつけ薬局、ケアを受けている訪問看護事業所、担当ケアマネージャー等の連絡先をひとつに整理(リスト化)し、被保険者証やお薬手帳と一緒に保管しておく。
- 医療的ケア(人口呼吸器、たん吸引器、在宅酸素療法機器を使用)を受けている方は、外部バッテリーや発電機、酸素ボンベ等日頃から点検し、ケア提供者や業者と災害時に対応できるよう、確認しておく。

2) 避難時を想定した準備

- 家族やケア提供者等と避難時を想定し、移動手段や室内の動き等の避難行動を確認しておく。
- 指定緊急及び指定避難所のほか、福祉避難所の場所や経路等を確認し、自治体が提供する防災マップ等を準備しておく。
- 市の避難行動要支援者の登録をしておく(迅速に避難できるよう市が消防や町内会、自治会、民生委員等の地域の協力者の支援体制を整備しています)。
- 市で配布しているヘルプマークを準備しておく。

食料備蓄と同じくらいトイレの準備は重要！

東日本大震災では発災から3時間以内に3割の人がトイレに行きたくなくなったという報告があります。

あなたは、災害時のトイレどうする？

問1 水洗トイレを使用する前に何を確かめる？

問2 上下水道が使えないときはどうする？

災害が起こればトイレも被災する

答1 停電、断水、配水管の破損などを確認する

答2 災害用トイレを使う

災害用トイレの種類



①②④出典：避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン、平成28年4月内閣府。
③出典：東松島市ホームページ

マンホールトイレとは

下水道管路にあるマンホールの上に簡易な便座やパネルを設け、災害時のトイレ機能を確保するものです。



安心できるトイレが、健康を守る

トイレを我慢すると体調を崩す原因になることもあります。清潔で安全なトイレを保つには？



用意しておく携帯トイレの数

「あなたは1日に何回トイレに行く？」

1人1日 家族の人数

5回× 人 ×7日 = 個

出典 国土交通省

「災害時のトイレどうする？」

災害に対する備えのために

『家庭で療養している人の平時の防災対策』



いつ災害が起きるかわかりません。
平時より災害の備えが必要です。

神奈川県厚木保健福祉事務所大和センター

令和5年6月改訂