

わが家の防災チェックシート

家の中は？

- 家族で地震が発生したときの行動や、発生後の行動について話し合いをしている。
- 自宅がある地域の想定震度を知っている。
- 家具や冷蔵庫などの転倒防止対策をしてある。
- 食器棚などの扉が不用意に開かないよう対策をしている。
- 寝室に転倒しやすい家具を置かない。
- ガラス窓に飛散防止フィルムを貼ってある。
- 玄関や廊下などに邪魔な物を置かない。
- 断水時に水洗トイレが使えるよう、浴槽にはいつも水（残り湯）を溜めている。
- 家庭用消火器を設置し、家族全員が使用方法を知っている。
- 住宅用火災警報器を設置している。
- 飛び散ったガラスなどに備え、スリッパなどを準備している。
- カーテンやカーペットなどは防災性のものを使っている。

家の外は？

- 屋根の点検や補修をしている。
- 屋根に設置してあるアンテナや温水器などを固定している。
- 側溝や排水溝の詰まりを確認・除去している。
- 高いところに植木鉢など落下するものを置いていない。
- プロパンガスボンベや灯油タンクなどの転倒防止対策をしている。
- 住宅の耐震診断や補強を行っている。（昭和56年5月以前に建築した木造住宅）
- ブロック塀などの点検や補強を行っている。
- 物干し竿などが落下しないよう固定している。
- 雨戸にがたつきなどが無い。
- 自宅周辺に風で飛ばされやすいものを置いていない。
- 自宅周辺の危険箇所を確認している。
- 自宅周辺の消火栓や消火ホース格納箱などを確認し、使用方法を知っている。

備蓄品は？

- 飲料水（一人当たり1日3リットル）
- 食品（缶詰、レトルト食品など）
- 燃料（卓上コンロ、予備のガスボンベ）
- 毛布、タオルケット、バスタオル、寝袋など
- 洗面用具（歯ブラシ、石けん、タオルなど）
- 生理用品 やかん、鍋
- 簡易食器（割り箸、紙皿、紙コップなど）
- ウェットティッシュ、トイレトーパー、
- 使い捨てカイロ、マスク
- ラップ、アルミホイル
- 雨具、ビニールシート
- ビニール袋 防寒着
- 工具類（ロープ、バール、スコップ、鋸など）

非常持出品は？

- 飲料水 非常食 ヘルメット・防災ずきん
- 常備薬 ウェットティッシュ
- 保険証のコピー 小銭 タオル
- 救急医薬品（傷薬、絆創膏、解熱剤、風邪薬など）
- 懐中電灯（予備の電池、電球）
- 携帯ラジオ（予備の電池）
- 携帯電話、スマートフォン用バッテリー（充電器）
- ろうそく、ライター、マッチ
- 着替え（上着、下着、靴下など） 筆記用具
- 生理用品 マスク 手袋、軍手 笛
- 避難用の靴

家族構成に合わせたもの

- | | | |
|--|--|---|
| ☆乳幼児がいる家庭 | ☆妊婦のいる家庭 | ☆要介護者のいる家庭 |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク、飲料水、哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 脱脂綿、ガーゼ <input type="checkbox"/> タオル類 | <input type="checkbox"/> 大人用おむつ <input type="checkbox"/> 補助具の予備 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食、離乳食用スプーン | <input type="checkbox"/> さらし、T字帯 <input type="checkbox"/> 洗浄綿 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> おやつ <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 新生児用品 | <input type="checkbox"/> 障害者手帳 |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ、ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 介護保険証 |
| <input type="checkbox"/> おもちゃ <input type="checkbox"/> ベビー用帳 | | |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | | |