わが家と地域の防災チェック表

第4版

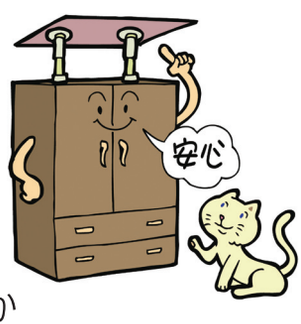
皆さんの日ごろからの防災への取り組みが被害の軽減につながります。
家庭での災害に対する備えの総点検に活用してください。

家族で話し合い、チェックしましょう。

防災まさむね君
伊達家伯記念會 協力

●自宅や家の周りの安全確認

- ☐ 家具や家電製品などの転倒防止対策を行っていますか
- ☐ 棚や家具の上から重いものが落ちてこないようにしていますか
- ☐ 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具を取り付けていますか
- ☐ 窓ガラスや戸棚のガラスに飛散防止フィルムを貼っていますか
- ☐ 玄関など出入り口に倒れやすいものや避難の障害となるものを置いていませんか
- ☐ すぐ取り出せる場所に消火器を備えていますか
- ☐ ブロック塀など地震の際に倒壊のおそれがあるものの点検を行っていますか
- ☐ ハザードマップ（各種災害の危険予測地図）で自宅周辺の災害リスクを把握していますか
- ☐ 自宅の耐震性を確認し、必要な場合補強などをしていますか



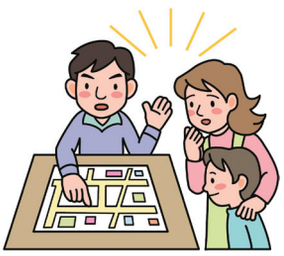
●家庭内での食料・水などの備え

- ☐ 食料品や飲料水（1人1日3リットル）は家族構成（高齢者や乳幼児に配慮）にあわせて、一週間程度の備蓄をしていますか
- ☐ 風呂の水は常に張っておくなど、生活用水の確保をしていますか
- ☐ 非常持ち出し袋を準備し、すぐに取り出せるようにしていますか
- ☐ 常備薬、服用中の薬、「お薬手帳」の備えをしていますか
- ☐ 懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話の充電器、予備の電池などを準備していますか
- ☐ ライフラインが止まっても生活できるように、カセットコンロなどを準備していますか
- ☐ 枕元には、懐中電灯や、割れたものでケガをしないようにスリッパなどを準備していますか

- ☐ 冬は防寒用品、夏は熱中症対策など季節に応じた備えをしていますか
- ☐ ガソリン不足に備えて、自動車などは平時からこまめに給油していますか

●家族の安否や避難場所の確認など

- □「災害用伝言ダイヤル 171」など、家族との連絡方法を確認していますか
- □ 避難場所や安全な避難経路を確認していますか
- □ 津波の危険がある区域と避難場所、速やかな避難に必要なことを知っていますか
- □ 風水害に備え、家族構成や生活環境に合わせた自分自身の避難計画「マイ・タイムライン」を作成していますか



●地域での備えや助け合い

- □ 普段から近所どうしで声を掛け合い、「顔の見える関係」をつくっていますか
- □ 町内会や自主防災組織の防災訓練などに参加していますか
- □ 災害時の安否確認方法などについて地域で話し合っていますか
- □ 高齢者や障がい者など災害時に手助けの必要な方々への支援方法について、地域で話し合っていますか
- □ 危険な場所や避難経路、避難所などが記入された防災マップを作成していますか
- □ ケガをしたときの応急手当の方法を知っていますか
- □ 避難所の運営や住民の方の役割について、地域で話し合っていますか
- □ 地域の防災備蓄倉庫の場所や中に備えられているものを知っていますか（発電機・救助資機材・炊飯装置など）
- □ 地域で過去にどんな災害が発生したのか把握していますか

いくつチェックできましたか？

○25問以上…災害への備えができています、その調子で続けていきましょう

○24問以下…もうひとがんばりです、確実に備えていきましょう

○15問以下…あなたと家族を守るためにもしっかり備えていきましょう

非常持ち出し品（例）

半年に一回は点検!

□ マスク	□ 携行食・飲料水	□ 笛	□ ラジオ
□ 体温計	□ 着替え	□ 多目的ナイフ	□ 懐中電灯
□ 手洗い用せっけん	□ タオル	□ 筆記用具	□ 電池・モバイルバッテリー
□ 応急医療品	□ 雨具	□ 現金	□ ティッシュ・ウェットティッシュ
□ 洗面用具	□ 防寒用品	□ 保険証	□ ポリ袋・ビニール袋

自分や家族に必要なもの

□ 常備薬・お薬手帳	□ 眼鏡・コンタクトレンズ	□ 離乳食・ミルク・ほ乳瓶	□ 生理用品
□ 入れ歯	□ 母子健康手帳・障害者手帳	□ おむつ・おしりふき	□ 介護用品

■お問い合わせ　**仙台市危機管理局減災推進課 ☎022-214-3109**

防災情報は市ホームページや「仙台防災ナビ」でも提供しています ➡

仙台防災ナビ