

災害に対する備え チェック表

鈴鹿市消防本部

できていることをチェックしましょう

◆ 自宅の安全確認

- 家具は倒れないように固定されている
- 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る
- 万が一、家具が倒れても部屋の出口がふさがらないようにしている
- 寝る場所の近くには、倒れてきそうな家具はない
- 防災マップで自宅周辺の災害リスクを把握している
- 自宅は、昭和56（1981）年以降に建てられた住宅である
または、それ以前に建てられた住宅であるが耐震診断を行い必要な処置をしている
- 窓ガラスは、飛散防止対策ができています
- 消火器を備えており、操作方法を知っている

◆ 家族の安否や避難場所確認

- 災害用伝言ダイヤル171の使い方を知っている
- 避難場所と安全な避難経路を確認している
- 『避難指示』『緊急安全確保』の意味と避難のタイミングを理解している

◆ 家庭内での食料・水などの備え

- 食料品や飲料水を、備蓄している（最低3日分・できれば1週間分）
- 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る
- 枕元には、懐中電灯やスリッパ等の履物を準備している

【裏面あり】

◆ いくつチェックできましたか？

各項目をチェック表で確認することで、災害に対する備えを考えるきっかけになればと考えます。

このチェック表をもとに、防災について家族で話し合い、日頃から必要なものを備えておきましょう。

また、下記の表も参考にしてください。

| 非常持ち出し品（例） | | ※半年に一回は点検を！ | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭含む） | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器含む） |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> 携行食・飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 笛 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> 防寒用品 | <input type="checkbox"/> 熱中症対策グッズ |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋 | <input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 着替え（下着含む） |
| <input type="checkbox"/> 手洗い用せっけん | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 応急医療品 | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> トイレ用紙 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | |
| 自分や 家族に 必要なもの | <input type="checkbox"/> 常備薬・薬手帳 | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 離乳食・ミルク・ほ乳瓶 |
| | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳・障がい者手帳 |
| | <input type="checkbox"/> おむつ・おしりふき | | <input type="checkbox"/> 介護用品 |

家の中の危険箇所（地震発生時）

◆リビング・ダイニング

テレビ＝飛んでくる

棚＝転倒して中のものが散乱する

ピアノ＝部屋の中を走り回る

窓＝割れて部屋の中に破片が散乱する

照明＝落ちて蛍光灯が割れる

◆キッチン

食器棚＝扉が開いて中の食器が落ち、床に割れた食器が散乱する

冷蔵庫＝倒れて中のものが散乱する

電子レンジ＝飛んでくる

◆寝室

タンスやドレッサーなどの家具が転倒する

◆子供部屋

学習机＝上の棚が倒れる

本棚＝転倒して本が全部飛び出す

キャスター付き家具＝部屋の中を走り回る

◆屋外

ブロック塀＝倒れて粉々になる

物置＝転倒する

◆集合住宅の共用部分

エレベーター＝停止する