



わたしの地震防災チェックリスト

□お名前

防災情報マップをチェック

自宅で想定される震度は？
地震：震度



滋賀県防災情報マップ
はこちらから！

どこに避難する？

避難生活を行う場所



災害時には、こちらから、避難所開設状況が確認できます！

わたしの状況は？

配慮が必要な方は以下に記載し、非常持ち出し袋にいれましょう！

【アレルギー】

【

【薬の服用】

【

避難の際に持ち出すものを用意【保管場所：

】

□飲料水	□薬・お薬手帳	□予備電池・モバイルバッテリー	□	□
□食料品	□衣類・下着	□下着・靴下	□	□
□ラジオ	□携帯トイレ	□マスク	□	□
□懐中電灯	□タオル	□防寒具（カイロなど）	□	□
□救急セット	□貴重品	□冷感グッズ（冷感シート・塩飴など）	□	□

経過時間

わたしと家族の行動

地域での行動

今やること

平時



- 自宅の耐震診断を行う。
- 家具の転倒・落下物防止対策、配置の見直しをする。
- 食料は最低3日間、できれば1週間分程度を備蓄（非常持ち出し品を用意）
- 地震保険に加入する。
- 感震ブレーカーを設置する。
- 家族で災害時の連絡方法を決める。⇒【
- 避難先までの経路を確認する。
- 防災メールを登録しておく。防災関連のアプリを入れておく。
- 避難時に支援が必要な方は、事前に個別避難計画を作成する。
- 車の燃料は半分以上を保つ。
-
-

- 地域の防災訓練に参加する。
- 自主防災組織に参加する。
- 地域で防災に関する学習を行う。（まちあるき、防災講座等）
- 近所の人と協力体制を話し合っておく。
-
-



地震発生
まずは身を守る

- 姿勢を低くし、頭を守り、揺れが収まるまで動かない。
- 机やベッドの下に隠れる。
-
-



～3分
落ち着いて
安全確保

- 家族や自分の身の安全を確認。
- 火元の確認や初期消火を行う。
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保。
-



～30分
避難の準備
安否確認

- 余震に注意する。
- 家を出るときはブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。
- テレビやラジオで情報収集を行う。
-



- 近所の人々の安否を確認
- 集団で避難をする。
-

～3時間
危険な場所から避難

- 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難をする。
- 壊れている建物などに注意をしながら避難所に避難をする。
-



- 協力して消火・救出活動を行う。
-

避難生活

～3日
（避難所）

- 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSなどで安否確認を行う。
- 集団生活のルールを守る。
-



- 避難所運営に協力する。
-

防災情報マップをチェック	どこに避難する？	わたしの状況は？
自宅想定される震度は？ 【南海トラフ巨大地震：震度6強】	避難生活を行う場所 【〇〇小学校】	配慮が必要な方は以下に記載し、非常持ち出し袋にいれましょう！ 【アレルギー】 【たまご、そば、…】 【薬の服用】 【糖尿病、高血圧、…】
 滋賀県防災情報マップ はこちらから！	 災害時には、こちらから、避難所開設状況が確認できます！	

避難の際に持ち出すものを用意【保管場所：寝室】	
☒ 飲料水 ☒ 食料品 ☒ ラジオ ☒ 懐中電灯 ☒ 救急セット	☒ 薬・お薬手帳 ☒ 衣類・下着 ☒ 携帯トイレ ☒ タオル ☒ 貴重品
☒ 予備電池・モバイルバッテリー ☒ 下着・靴下 ☒ マスク ☒ 防寒具（カイロなど） ☒ 冷感グッズ（冷感シート・塩飴など）	☒ 予備のメガネ ☒ 生理用品 ☒ ぼうし・折りたたみ傘 ☒ ペットフード ☒ おむつ
☒ ミルク ☒ 防災スリッパ ☒ 石鹸・ハンドソープ ☒ 歯ブラシ・はみがき粉 ☒ 体温計	

	経過時間	わたしと家族の行動	地域での行動
今やること	平時	☒ 自宅の耐震診断を行う。 ☒ 家具の転倒・落下物防止対策、配置の見直しをする。 ☒ 食料は最低3日間、できれば1週間分程度を備蓄（非常持ち出し品を用意） ☒ 地震保険に加入する。 ☒ 感震ブレーカーを設置する。 ☒ 家族で災害時の連絡方法を決める。⇒【電話：XXX-XXXX-XXXX】 ☒ 避難先までの経路を確認する。 ☒ 防災メールを登録しておく。防災関連のアプリを入れておく。 ☒ 避難時に支援が必要な方は、事前に個別避難計画を作成する。 ☒ 車の燃料は半分以上を保つ。 ☒ キャンプやバーベキューなどで災害食を作ってみる。 ☒ 近所の危ない場所を確認する。	☒ 地域の防災訓練に参加する。 ☒ 自主防災組織に参加する。 ☒ 地域で防災に関する学習を行う。 （まちあるき、防災講座等） ☒ 近所の人と協力体制を話し合っておく。 ☒ 近所の人と顔の見える関係を作る。 □
地震が起きたらやること	地震発生 まずは身を守る	☒ 姿勢を低くし、頭を守り、揺れが収まるまで動かない。 ☒ 机やベッドの下に隠れる。 ☒ エレベーターに乗っている場合はすべての階のボタンを押す。 ☒ 外にいる場合は持っているカバンで頭を覆う。	 □
	～3分 落ち着いて安全確保	☒ 家族や自分の身の安全を確認。 ☒ 火元の確認や初期消火を行う。 ☒ ドアや窓を開けて逃げ道を確保。 ☒ 屋内でも靴を履き、すぐに避難できるようにする。	 □
	～30分 避難の準備 安否確認	☒ 余震に注意する。 ☒ 家を出るときはブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。 ☒ テレビやラジオで情報収集を行う。 ☒ ペットをケージに入れる。	 ☒ 近所の人の方安否を確認 ☒ 集団で避難をする。 □
	～3時間 危険な場所から避難	☒ 自宅の様子が安全であれば、自宅に戻って在宅避難をする。 ☒ 壊れている建物などに注意をしながら避難所に避難をする。 □	 ☒ 協力して消火・救出活動を行う。 ☒ 避難行動要支援者の避難支援をする。
避難生活	～3日 （避難所）	☒ 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSなどで安否確認を行う。 ☒ 集団生活のルールを守る。 ☒ 自治体やメディアから情報収集する。	 ☒ 避難所運営に協力する。 ☒ 地域の備蓄品をみんなで分け合う。