



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： 】

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

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、… 】
<div><p>滋賀県防災情報マップはこちらから！</p></div>	<div><p>災害時には、こちらから、避難所開設状況が確認できます！</p></div>	

避難の際に持ち出すものを用意【保管場所： 寝室 】				
<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水	<input checked="" type="checkbox"/> 薬・お薬手帳	<input checked="" type="checkbox"/> 予備電池・モバイルバッテリー	<input checked="" type="checkbox"/> 予備のメガネ	<input checked="" type="checkbox"/> ミルク
<input checked="" type="checkbox"/> 食料品	<input checked="" type="checkbox"/> 衣類・下着	<input checked="" type="checkbox"/> 下着・靴下	<input checked="" type="checkbox"/> 生理用品	<input checked="" type="checkbox"/> 防災スリッパ
<input checked="" type="checkbox"/> ラジオ	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> マスク	<input checked="" type="checkbox"/> ぼうし・折りたたみ傘	<input checked="" type="checkbox"/> 石鹼・ハンドソープ
<input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯	<input checked="" type="checkbox"/> タオル	<input checked="" type="checkbox"/> 防寒具（カイロなど）	<input checked="" type="checkbox"/> ペットフード	<input checked="" type="checkbox"/> 歯ブラシ・はみがき粉
<input checked="" type="checkbox"/> 救急セット	<input checked="" type="checkbox"/> 貴重品	<input checked="" type="checkbox"/> 冷感グッズ（冷感シート・塩飴など）	<input checked="" type="checkbox"/> おむつ	<input checked="" type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅の耐震診断を行う。 <input checked="" type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策、配置の見直しをする。 <input checked="" type="checkbox"/> 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） <input checked="" type="checkbox"/> 地震保険に加入する。 <input checked="" type="checkbox"/> 感震ブレーカーを設置する。 <input checked="" type="checkbox"/> 家族で災害時の連絡方法を決める。⇒【電話：XXX-XXXX-XXXX】 <input checked="" type="checkbox"/> 避難先までの経路を確認する。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 車の燃料は半分以上を保つ。 <input checked="" type="checkbox"/> キャンプやバーベキューなどで災害食を作ってみる。 <input checked="" type="checkbox"/> 近所の危ない場所を確認する。	<input checked="" type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加する。 <input checked="" type="checkbox"/> 自主防災組織に参加する。 <input checked="" type="checkbox"/> 地域で防災に関する学習を行う。 （まちあるき、防災講座等） <input checked="" type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく。 <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 姿勢を低くし、頭を守り、揺れが収まるまで動かない。 <input checked="" type="checkbox"/> 机やベッドの下に隠れる。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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		<input checked="" type="checkbox"/> 家族や自分の身の安全を確認。 <input checked="" type="checkbox"/> 火元の確認や初期消火を行う。 <input checked="" type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確保。 <input checked="" type="checkbox"/> 屋内でも靴を履き、すぐに避難できるようにする。	<input type="checkbox"/>
～30分 避難の準備安否確認		<input checked="" type="checkbox"/> 余震に注意する。 <input checked="" type="checkbox"/> 家を出るときはブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。 <input checked="" type="checkbox"/> テレビやラジオで情報収集を行う。 <input checked="" type="checkbox"/> ペットをケージに入れる。	<input checked="" type="checkbox"/> 近所の人の方の安否を確認 <input checked="" type="checkbox"/> 集団で避難をする。 □
～3時間 危険な場所から避難		<input checked="" type="checkbox"/> 自宅の様子安全であれば、自宅に戻って在宅避難をする。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 □	<input checked="" type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う。 <input checked="" type="checkbox"/> 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）	<input checked="" type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSなどで安否確認を行う。 <input checked="" type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る。 <input checked="" type="checkbox"/> 自治体やメディアから情報収集する。	<input checked="" type="checkbox"/> 避難所運営に協力する。 <input checked="" type="checkbox"/> 地域の備蓄品をみんなで分け合う。