



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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
□食料品	□衣類・下着	□下着・靴下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
□ラジオ	□携帯トイレ	□マスク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
□懐中電灯	□タオル	□防寒具（カイロなど）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
□救急セット	□貴重品	□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。
-
-



□

～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。
-



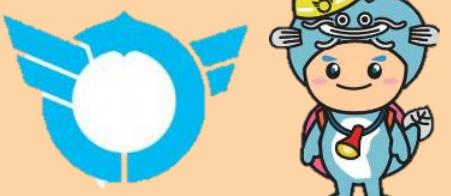
- 協力して消火・救出活動を行う。
-

～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

自宅で想定される震度は?
【南海トラフ巨大地震：震度6強】



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
【〇〇小学校】



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】

【たまご、そば、…】

【薬の服用】

【糖尿病、高血圧、…】

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



- 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。



- 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。



- 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。

- 近所の人の安否を確認
- 集団で避難をする。
-

避難生活

～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。
-
- 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。