

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	どこに避難する？	わたしの状況は？
自宅で想定される震度は？ 【 地震：震度 】	避難生活を行う場所 【 _____ 】	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】 _____
 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： _____】

<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 	<input type="checkbox"/> 自宅の耐震診断を行う。 <input type="checkbox"/> 家具の転倒・落下物防止対策、配置の見直しをする。 <input 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 type="checkbox"/> 地震保険に加入する。 <input type="checkbox"/> 感震ブレーカーを設置する。 <input type="checkbox"/> 家族で災害時の連絡方法を決める。⇒ 【 _____ 】 <input type="checkbox"/> 避難先までの経路を確認する。 <input 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 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 type="checkbox"/> 車の燃料は半分以上を保つ。 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加する。 <input type="checkbox"/> 自主防災組織に参加する。 <input 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 type="checkbox"/> 近所の人と協力体制を話し合っておく。 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 
地震が起きたらやること 地震発生 まずは身を守る	<input 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 type="checkbox"/> 机やベッドの下に隠れる。 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
~3分 落ち着いて 安全確保	<input type="checkbox"/> 家族や自分の身の安全を確認。 <input type="checkbox"/> 火元の確認や初期消火を行う。 <input type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確保。 <input type="checkbox"/> _____	 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
~30分 避難の準備 安否確認	<input type="checkbox"/> 余震に注意する。 <input 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 type="checkbox"/> テレビやラジオで情報収集を行う。 <input type="checkbox"/> _____	 <input type="checkbox"/> 近所の人々の安否を確認 <input type="checkbox"/> 集団で避難をする。 <input type="checkbox"/> _____
~3時間 危険な場所から避難	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 壊れている建物などに注意しながら避難所に避難をする。 <input type="checkbox"/> _____	 <input type="checkbox"/> 協力して消火・救出活動を行う。 <input type="checkbox"/> _____
避難生活 ~3日 (避難所)	<input 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 type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る。 <input type="checkbox"/> _____	 <input type="checkbox"/> 避難所運営に協力する。 <input type="checkbox"/> _____

わたしの地震防災チェックリスト

記載例



(お父さん)

□お名前

滋賀 太郎

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！	避難生活を行う場所 【 ○○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！	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"/> 石鹸・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  <ul style="list-style-type: none"><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。	<ul style="list-style-type: none"><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	<ul style="list-style-type: none"><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。 	<input type="checkbox"/>
	～3分 落ち着いて安全確保	<ul style="list-style-type: none"><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	<ul style="list-style-type: none"><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。 	<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 近所の人の方安否を確認<input checked="" type="checkbox"/> 集団で避難をする。 <input type="checkbox"/>
～3時間 危険な場所から避難	<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 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。<input checked="" type="checkbox"/> 壊れている建物などに注意しながら避難所に避難をする。 <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"><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)	<ul style="list-style-type: none"><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。 	<ul style="list-style-type: none"><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。