



災害対策チェックリスト（自助編）

※何を必要とするかは、家族構成やお住まいの地域によっても異なります。日頃から家族で話し合しましょう。



自分の身を守る

【揺れている時】

- ①転倒の恐れのある家具等から離れる
- ②机の下などに隠れ、落下物から身を守る
- ③屋外に飛び出さない

【シェイクアウト】

- ①しせいをひくく
- ②あたまをまもり
- ③じっとする



【揺れがおさまったら】

- ①出火防止
 - ・ガスの元栓を閉める
 - ・コンセントを抜く
 - ・電気ブレーカーを落とす
- ②火が出たら落ち着いて消火
 - ・消火器等の活用
- ③脱出口確保
 - ・ドア・窓を開ける

家の中の安全対策

過去の地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて防災対策を講じておく必要があります。

- ☐ ガラス飛散防止
- ☐ 家具の転倒防止
- ☐ 食器の飛び出し防止

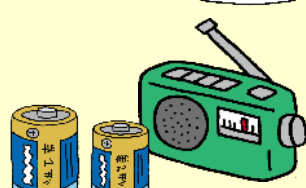
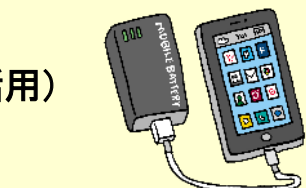


防災用具チェックリスト

◆備蓄食料 ～ 家庭において3日以上(可能な限り1週間分程度)

【非常時持ち出し品リスト】

- ☐ リュック
- ☐ ヘルメット
- ☐ 手袋
- ☐ マスク
- ☐ 雨具
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池
- ☐ ティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ 携帯電話
- ☐ 充電器(携帯電話用)
- ☐ ラジオ
- ☐ 印鑑、通帳、現金
- ☐ ライター
- ☐ ナイフ
- ☐ 下着
- ☐ 洗面用具
- ☐ 食品
- ☐ 水
- ☐ めがね(コンタクト用品)
- ☐ 除菌シート
- ☐ 女性用品
- ☐ 医薬品



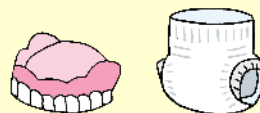
【乳幼児】

- ☐ 離乳食・粉ミルク
- ☐ ほ乳びん
- ☐ 消毒用品
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき



【高齢者】

- ☐ 入れ歯
- ☐ 介護食
- ☐ 大人用おむつ



【疾患のある方】

- ☐ 主治医の連絡先
- ☐ 持病薬メモ(おくすり手帳)
- ☐ 持病の薬



【ペット】

- ☐ 動物病院連絡先
- ☐ リード
- ☐ ケージ
- ☐ ペット用食品
- ☐ 排泄用品



【備蓄品リスト】

- ☐ ウォータータンク
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットガス
- ☐ 飲料水
(1人1日最低3リットル)
- ☐ 食品
(アルファ米、缶詰、レトルト食品、お菓子、栄養補助食品等)
- ☐ 乾電池
- ☐ 缶切り
- ☐ 毛布
- ☐ 衣類
- ☐ ロウソク
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 抗菌・消臭剤
- ☐ 救急セット
- ☐ アルコール消毒液



【その他】

- ☐ ラップ
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ガムテープ
- ☐ ビニールシート



携帯電話・固定電話の回線規制時に有効な連絡手段

※市町村で作成しているハザードマップを確認して、避難場所及びそこまでの安全な経路も確認しましょう。

【災害用伝言ダイヤル「171」】



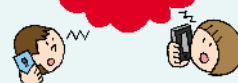
伝言の「録音」方法

- ①「171」をダイヤル
- ②音声ガイドに従い「1」を押す
- ③自分の電話番号を入力
- ④伝言を録音する(30秒以内)

伝言の「再生」方法

- ①「171」をダイヤル
- ②音声ガイドに従い「2」を押す
- ③安否確認したい方の電話番号を入力
- ④伝言が再生される

171



【携帯各社の災害用伝言板】

伝言の「登録」方法

- ①各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く
- ②「登録」を選択
- ③伝言を入力
(最大100文字まで)

伝言の「確認」方法

- ②「確認」を選択
- ③安否確認したい方の携帯電話番号を入力
- ④伝言を見る

日本では、毎年のように大規模な地震や風水害などの災害が発生しています。

あなたの地域でもいつ災害が起こるかわかりません。

災害が起きたとき、まず、自分や家族の命をまもるため、つまり「自助」のために、ご家族での備えをチェックし、災害に備えることから始めましょう。



※本チェックリストについては、愛知県の資料を参考に作成しています。