

家庭内対策（自助）チェックリスト

1. 自宅所在地の被害想定等

<自宅所在地の特性>

- 地質や地理的条件を把握しているか
- 標高（海拔）はどのくらいか
- 海岸からどのくらいの距離か
- 津波危険予想地域内か
- 山がけ崩れ危険予想地域内か

<自宅所在地の被害想定>

- 想定される東海地震の震度はどのくらいか
- 想定される液状化現象の程度はどのくらいか
- 想定される津波の程度（高さ、浸水深、時間）はどのくらいか
- 周辺における延焼火災の発生の可能性はどのくらいか

<家族が離れているときに地震があった場合の対応>

- 各々の職場や学校等の所在地（通勤・通学経路や周辺地域を含む）の被害想定を認識しているか
- 各々がどのような行動をとるのか、日頃から家族で話し合っているか

2. 自宅の耐震化、家具類の固定、家財の落下・転倒対策など

<建物の耐震性と危険箇所の把握>

- 自宅建物の耐震性は確保されているか
（木造住宅の場合、建築は昭和56年以前か以後か）
（耐震性に不安がある場合は、耐震診断・耐震補強をする）
- ブロック塀や門柱の転倒、倒壊対策をしているか
- 自宅が被災した時、家の中のどこを歩いて外に出るか決めているか
- 自宅や敷地の中における危険箇所を把握しているか

<家具類の固定>

- 自宅にある家具・大型家電等（たんす、書棚、食器棚、鏡台、ピアノ、冷蔵庫など。以下「家具類」という）を壁などに固定しているか
- 壁などに固定できない家具類の場合、天井との突っ張り棒を正しく施しているか
- 固定や突っ張り棒ができない家具類の場合、床との間に転倒防止板を敷いてあるか
- 居間や寝室に家具類を置かないようにしているか
- 家具類は元々建物に固定されている、または、収納型になっているか
- 家具類はできる限り低い高さのものを配置しているか
- 家電（テレビ、電子レンジ、パソコンなど）の転倒、落下防止をしているか、または、防振マットを敷いているか

<落下・飛散防止対策等>

- 窓ガラスや鏡の飛散防止対策をしているか
- 電灯や時計、神棚など、天井や部屋の高いところから物が落下しないようにしているか
- 食器棚から皿やグラスが飛び出してこないようにしているか
- 包丁やカセットコンロのガスボンベなどの管理はしっかりしているか

<ペット対策>

- ペット（大型動物や爬虫類）が逃げ出さないようにしているか

3. 防災用品・生活用品の備蓄、応急救護

<停電への備え>

- 停電に備えて非常電源（乾電池、蓄電池、バッテリー、太陽光発電機、手動発電器等）を用意しているか
- 停電に備えて非常用の明かり（懐中電灯など）を用意しているか
- 懐中電灯の替え電球と乾電池をセットで用意しているか
- 枕元やその近くに非常用の明かりやスリッパを常備しているか
- 非常用電源に接続できる携帯電話の充電器等を用意しているか

<水・食料の備蓄>

- 水は一人3リットル、3日分以上を備蓄しているか（夏はできる限り多く備蓄、貯めておく。毎朝、ヤカンや鍋に水道水を貯めておくといふ）
- 飲料水以外に生活用水を備蓄しているか、または、いざというときに確実に調達できるか
- 食料は、水や火による調理が不要の非常食を、家族3日分以上備蓄しているか（缶詰はプルトップタイプのものか、缶切を一緒に保管する）
- 食料は、非常食3日分以上に7日分程度の備蓄や買い置きがあるか
- 乳幼児やアレルギーのある家族がいる場合、離乳食やアレルギーを考慮した食品を用意しているか

<生活必需品等の備蓄>

- 都市ガスやプロパンガスが使用できない場合でも、カセットコンロやバーベキューセット

など加熱、調理する装備や道具があるか（ライターや燃料、着火剤などもあわせて用意しているか）

キャンプ道具などアウトドア用品を保有しているか

簡易トイレを用意しているか

ブルーシート、ガムテープ、軍手、マスクを用意しているか

あると便利とされる生活用品（ラップ、ウエットティッシュ、ウエットティッシュタイプの消毒シート、汗とりシート、水の要らないシャンプー、紙おむつ、吸収シートなど）や生理用品を備蓄しているか

緊急に避難する場合に備えた最小限の非常持ち出し品をまとめているか

〈負傷や病気への備え〉

常備薬（生活習慣病予防薬、持病薬など）を備蓄しているか

いざというときにお薬手帳を活用できるようにしているか

負傷や骨折した場合に備えた応急救護用品（消毒薬、三角巾、ガーゼ、包帯、ゴム手袋、副木、ビニール袋など）を用意しているか

負傷や骨折した場合の応急手当の方法を知っているか、実践できるか

自力歩行できない人を搬送する担架などの装備（物干し竿と毛布等を活用することも可）を用意しているか

最寄の救護病院や救護所の場所を承知しているか

4. 情報確認

電話不通時の家族の安否確認方法や集合場所を事前に決めているか

災害用伝言ダイヤル「171」や災害伝言板、災害用ブロードバンド伝言板の使用方法を知っているか

パソコンや携帯電話、スマートフォンに、気象庁や市町等が発信する防災情報等の配信が受けられるようにしているか

停電でテレビが使用できないことを想定して、ラジオや携帯用テレビなどを用意しているか

災害後に家を不在にする場合、黄色いハンカチなど周囲に無事であることを伝える用意ができているか

デマ情報に惑わされない、または、確実性のない憶測情報を安易に知人に伝言（メール）しないよう意識しているか

5. 火災対策

停電時にブレーカーを落としておくことを忘れていないか（通電時に火災が起こらないように点検することを覚えておく）

ガスコンロ、給湯器などの管理はしっかりしているか

住宅用火災警報機を設置しているか

火事が発生した際に対処できる消火器や消火剤（使用期限を定期的に確認しておく）を保有しているか

近所で火災が発生したことを想定して、最寄の消防水利の場所を承知しているか

貯水槽や貯水池、河川などの水をすくい上げるバケツ等を用意しているか、または、いざというときに調達できるか

延焼火災に備えて、最寄の集合場所、一次避難地、広域避難地の場所を承知しているか

6. 津波避難対策、山がけ崩れ避難対策

東海地震が予知された場合に事前に避難する避難地を承知しているか

突然地震が発生した場合に、おおむね5分以内に避難できる場所や施設（津波の場合は高台や避難ビル、タワー）があるか、その施設を承知しているか

1分以上続く大きな地震があった場合、津波警報や土砂災害情報などを待たずに、自ら避難行動を取れるよう意識しているか

非常持ち出し品をすぐ取り出して避難できるか

避難する際の避難先までのルート（経路）を決めているか（複数の避難ルートを想定しているか）

津波の場合、最悪の事態を想定し、救命胴衣や津波シェルターなどを用意しているか

家族に災害時要援護者がいる場合、最寄の避難地・避難施設までの避難方法を考えているか

7. 自主防災組織への参画

自主防災組織に加入し、何らかの活動に参画しているか

自主防災組織における自分の役割を認識しているか

地域で行う防災訓練に参加しているか（できるだけ家族皆で参加し、各自ができることを確認する）

地域防災に関する正しい知識をもつよう心がけているか

災害を具体的にイメージし、地域を意識した防災行動や避難行動を考えているか

日頃から、向こう3軒両隣で支えあい助け合う近所づきあいがあるか