

防災チェックリスト

点検日 年 月 日

9月1日は「防災の日」です / イコマ国際交流協会（イコリユ）

お名前

使い方 このリストは、①家族と話し合う ②備えの品をそろえる、の2つを一度に点検できるようにしたものです。できているものに ☐ を入れ、足りないものを今月中にそろえてください。
年に一度は必ず見直しを。家族構成・年齢・季節に必要なものは変わります。一度確認したから安心、ではありません。

1. 家族会議で話し合っておくべきこと

☐ ①	ハザードマップや被害想定から、自分の住む地域の災害リスクを確認した
☐ ②	大地震に備えたわが家の安全確認（家の中の危険な場所・安全な場所はどこか）をした
☐ ③	避難場所や避難所への道を、昼間と夜間、それぞれ実際に歩いてみた
☐ ④	家庭内の備蓄品（期限切れの食品や薬がないか）と保管場所を確認した
☐ ⑤	非常持ち出し品を準備した（季節や家族構成によって中身が変わることに注意）
☐ ⑥	消火用品・防災資機材を準備した
☐ ⑦	災害時の対応を確認した（高齢者がいる家庭の避難方法、ガス栓・ブレーカーの措置など）
☐ ⑧	家族の連絡方法を確認した（災害用伝言ダイヤル171・災害用伝言板・SNS／被災地から離れた親戚の家を中継点にする方法）

わが家のルール（話し合った結果を書き込んでください）

避難場所：..... 避難所：.....

家族の集合場所：..... 連絡の取り方：.....

家族の電話番号／遠くに住む親戚（中継先）：.....

支援が必要な家族（高齢者・子ども・持病・ペット等）と、その避難方法：.....

2. 防災用品

※ ①防災機材は「共助」＝自治会・自主防災会が地域として備えるもの、②非常持ち出し品・③非常備蓄品は「自助」＝各ご家庭で備えるものです。まず②③をご家庭でそろえ、①は地域の防災倉庫に何があるかを確認してください。

① 防災機材（自治会・自主防災会が備えるもの）

救出救護	☐ バール ☐ ジャッキ ☐ のこぎり等の大工道具 ☐ ヘルメット ☐ はしご ☐ ロープ ☐ 発電機 ☐ 投光器 ☐ 救急用品 ☐ 担架 ☐ 毛布 ☐ テント ☐ 車いす ☐ おんぶひも
消 火	☐ 消火器 ☐ バケツ ☐ 可搬ポンプ ☐ とび口 ☐ スタンドパイプ
避難誘導	☐ メガホン ☐ ロープ ☐ 強力ライト ☐ 車いす ☐ 旗
給食給水	☐ かまど ☐ ガスバーナー ☐ 釜 ☐ 鍋 ☐ 燃料 ☐ 浄水装置 ☐ テント ☐ ライター ☐ マッチ ☐ ビニールシート ☐ 大小ビニール袋
情 報	☐ 携帯ラジオ ☐ トランシーバー ☐ メガホン ☐ 掲示板 ☐ 筆記用具 ☐ メモ用紙 ☐ 模造紙 ☐ ポータブル電源
家の片づけ	☐ ほうき ☐ ちりとり ☐ 粘着テープ ☐ ダンボール箱

地域の防災倉庫の場所：..... 鍵の管理者：.....

防災訓練に参加した：..... 地域で足りないもの：.....

② 非常持ち出し品（避難するときに持って出るもの）

貴重品	☐ 現金 ☐ キャッシュカード ☐ 預貯金通帳 ☐ 印鑑 ☐ 免許証 ☐ 権利証書 ☐ 健康保険証 ☐ マイナンバーカード
非常食品 など	☐ 缶詰 ☐ 栄養補助食品 ☐ ミネラルウォーター ☐ 水筒 ☐ 割り箸 ☐ プラスチックや紙製の皿・コップ ☐ 缶切り ☐ 栓抜き ☐ 多機能ナイフ ☐ ラップフィルム ☐ 乳幼児・高齢者・病人向けの食品
応急医薬品	☐ ばんそうこう ☐ ガーゼ ☐ 包帯 ☐ 三角巾 ☐ 消毒薬 ☐ 胃腸薬 ☐ 鎮痛剤 ☐ 体温計 ☐ 解熱剤 ☐ 目薬 ☐ 常備薬
生活用品	☐ 衣類（下着・上着・靴下など） ☐ タオル ☐ ティッシュペーパー ☐ ウェットティッシュ ☐ マスク ☐ 軍手 ☐ 雨具 ☐ ライター ☐ ビニール袋 ☐ レジ袋 ☐ 生理用品 ☐ 紙おむつ ☐ 携帯用トイレ ☐ 折りたたみ式水タンク ☐ ビニール手袋 ☐ ドライシャンプー ☐ 歯磨きセット
感染症対策	☐ マスク ☐ 石けん ☐ 消毒液 ☐ 体温計 ☐ ビニール手袋 ☐ タオル ☐ 室内履き ☐ ビニール袋（外履き保管用） ☐ ティッシュペーパー ☐ ウェットティッシュ（除菌用）
その他	☐ キャリーバッグ ☐ ブルーシート ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯電話 ☐ 充電器（電池式・ソーラー式・手回し式） ☐ 懐中電灯・LEDランタン ☐ 電池 ☐ 眼鏡 ☐ 筆記具 ☐ アイマスク ☐ 大切な思い出の品 ☐ ペット用品

※ 持ち出し袋はすぐ持ち出せる場所に置いてください。中身は季節・家族構成で変わります（夏＝暑さ対策、冬＝防寒）。年に一度、中身を入れ替えてください。

③ 非常備蓄品（自宅にとどまるときのための備え）

非常食品	☐ 飲料水（1人1日3リットル） ☐ 缶詰やレトルトのご飯・おかず ☐ アルファ米 ☐ 栄養補助食品 ☐ ドライフード ☐ インスタント食品 ☐ 梅干 ☐ 調味料 ☐ 菓子類
燃料	☐ 卓上コンロ ☐ 携帯コンロ ☐ 固形燃料 ☐ ガスボンベ
生活用品	☐ 毛布 ☐ 寝袋 ☐ 洗面用具 ☐ ドライシャンプー ☐ 歯磨きセット ☐ トイレットペーパー ☐ 鍋 ☐ やかん ☐ ポリ容器 ☐ バケツ
生活用水	☐ 風呂などへの水の汲み置き ☐ 雨水タンク
その他	☐ ラップフィルム ☐ 使い捨てカイロ ☐ ビニールシート ☐ ビニール袋 ☐ 新聞紙 ☐ ろうそく ☐ ガムテープ ☐ 笛 ☐ ロープ ☐ バール ☐ スコップなどの工具 ☐ 自転車 ☐ ペットフード

備蓄の量と回し方

- ・ 最低限「3日分」の備蓄をすること。南海トラフ巨大地震および首都直下地震では「1週間分以上」が望ましい。
- ・ ローリングストック法＝日常的に非常食を食べ、食べたらいきなり買い足す。これを繰り返して、常に新しい非常食が家にある状態にしておく。

今回の点検で足りなかったもの／今月中に買うもの

.....

.....

.....