

# 地震防災対策チェックリスト

●確認年月日 年 月 日 ●対象者

## 1 被害想定等について

※該当するものに○

居住地域の被害想定を知っているか。(津波, 液状化, 土砂崩れ, 無し)

## 2 自宅の中の状況について

家屋の耐震診断及び耐震工事は済んでいるか。(S56年以前の木造住宅)

玄関、ベランダ等出入り口付近を物置にせず通やすくしてあるか。

テレビ、家具等の転倒防止対策はしてあるか。

窓ガラスや家具のガラス扉に飛散防止フィルムは貼ってあるか。

棚やタンスの上から重い物が落ちてこないようにしてあるか。

食器棚等の観音扉に、フックをつけ落ちてこないようにしてあるか。

枕元や手に取りやすい位置に懐中電灯や履物を置いてあるか。

## 3 備えについて

最低1週間分の水や非常食(アレルギー食、栄養剤含)などの備えはあるか。

最低1週間分の医薬品や医療資材などの備えはあるか。

上記の2つの備えについて、非常用持ち出し袋等にまとめてあるか。

緊急医療手帳(自分の医療情報についてまとめたもの)を用意してあるか。

お薬手帳や保険証等はまとめて持ち運べるようにしているか。

(必要な方)停電時の非常用電源(発電機等)の確保はできているか。

(人工呼吸器)外部バッテリーの準備はできているか。(持続時間: \_\_時間)

(人工呼吸器)バックバルブマスクは準備できているか、また、使えるか。

(吸引器)停電時の備え(電気の確保、足踏み吸引器の準備)をしてあるか。

## 4 情報連絡等について

訪問看護師やケアマネなどの連絡先は控えてあるか。

緊急時の連絡方法(誰に連絡をするのか等)は決めてあるか。

(該当者)市町村の避難行動要支援者名簿制度に登録してあるか。

(必要な方)地域の支援者(民生委員等)には情報提供してあるか。

電話以外の連絡方法を決めているか。(災害用伝言板、伝言ダイヤル、メール等)

防災情報が得られるよう準備しているか。(ラジオ、携帯テレビ、スマホ等)

## 5 避難所に避難する場合・・・

避難場所や避難所、避難経路、移動手段は確認できているか。

避難訓練を実施しているか、また、日頃から外出しているか。

災害後に家を不在にする場合に、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。

## 6 自宅で避難生活を送る場合・・・

自宅で避難生活を送っていることを支援者に連絡できるよう準備しているか。