

地震から命と暮らしを守る 防災チェックシート

近い将来、南海トラフ地震は必ず発生します。
チェックシートを活用して、必要な備えをしましょう。

家族や友人、
学校や職場の仲間、
地域の皆さんと一緒に、
レッツ！チェック！



我が家のチェック！

✓チェック

- ☐ 我が家の耐震化をしています
- ☐ ブロック塀や灯籠などが倒れないように安全性を確認しています
- ☐ 家具や電化製品などの転倒防止をしています
- ☐ 戸棚などのガラスに飛散防止フィルムを貼っています
- ☐ 家庭用消火器を設置しています
- ☐ 玄関や通用口に避難の妨げとなるものは置いていません
- ☐ 災害情報の入手手段を確保しています（スマホやラジオなど）
- ☐ 食料品や飲料水（1日1人3Lを目安）を家族構成にあわせて、1週間程度の備蓄をしています



家族会議のチェック！

✓チェック

- ☐ 緊急時の連絡方法を話し合っています
- ☐ 自宅周辺の災害ハザード（揺れの大きさや液状化の危険性など）について話し合っています
- ☐ 災害用伝言ダイヤル「171」「災害用伝言版」などの利用方法を確保しています
- ☐ 避難場所や安全な避難経路を実際に歩くなどして確認しています
- ☐ 断水や停電を想定したり、非常食を食べたりする生活を体験したことがあります



地域コミュニティのチェック！

✓チェック

- ☐ 普段からご近所と挨拶しています
- ☐ 災害時に互いに助け合える関係性があります
- ☐ 町内会の防災訓練などに参加しています
- ☐ 高齢者や障がい者、乳幼児や外国人などへの支援について話し合っています
- ☐ 町内会などの防災備蓄品などの保管場所やその中身について知っています
- ☐ 避難所運営について話し合っています
- ☐ これまでに地域で発生した災害やその被害状況を把握しています



緊急連絡先

氏名

連絡先(TEL)

避難所メモ

避難所

家族の集合場所

必ずそろえよう

✓ チェック		✓ チェック		✓ チェック		✓ チェック		✓ チェック		✓ チェック	
飲料水		非常食（アルファ化米、缶詰、ビスケットなど）		救急医療品 常備薬、お薬手帳		体温計、マスク アルコール消毒液		免許証、マイナンバーカード 健康保険証のコピー		現金 （小銭も必要）	
✓ チェック		✓ チェック		✓ チェック		✓ チェック		✓ チェック		✓ チェック	
携帯電話の充電器 バッテリー		携帯ラジオ 予備の電池		タオル ウェットティッシュ		携帯トイレ トイレットペーパー		紙おむつ、おしりふき		離乳食、粉ミルク、 液体ミルク、哺乳びん	

✓チェック

- ☐ これらをリュックなどにまとめて持ち出しやすい場所に置いています
- ☐ 家族一人ずつ準備しています
- ☐ 枕元にも懐中電灯・厚底スリッパ・ホイッスルを置いています



なるべくそろえよう

✓チェック

- ☐ 衣類、下着類
- ☐ ライター、マッチ
- ☐ めがね、コンタクトレンズ
- ☐ 生理用品
- ☐ ブルーシート（敷物、雨よけ用）
- ☐ 軍手、ヘルメット
- ☐ キッチン用ラップ
- ☐ 紙コップ、紙皿、わりばし
- ☐ ビニール袋
- ☐ Wi-Fi
- ☐ マウスウォッシュ、ドライシャンプー
- ☐ 使い捨てカイロ（冬）、冷却シート（夏）
- ☐ 雨具、アルミ製保温シート
- ☐ ティッシュペーパー

物置などに入れておこう

✓チェック

- ☐ 毛布
- ☐ 寝袋
- ☐ 工具類
- ☐ カセットコンロ、
予備のガスボンベ
- ☐ 調理道具
- ☐ 食器類
- ☐ 給水用ポリタンク
- ☐ ゴミ袋

チェックが多ければ多いほど、
あなたの命と暮らしが守られます。
チェックできなかった箇所を
今後改善していきましょう！



お問い合わせ

安城市危機管理課

TEL: 0566-71-2220

FAX: 0566-71-2295

E-mail: bosai@city.anjo.lg.jp