

## 非常時用チェックリスト

- 1 家庭の備えと確認しておくもの
- 2 非常時に持ち出す物①  
(決定した場所で常備しておく)
- 3 非常時に持ち出す物②  
(日常の重要保管物)
- 4 主な防災関係官庁等  
(必要なところは事前に登録しておく)

### ◆ 災害伝言板 ◆

NTT：災害用伝言ダイヤル171  
(公衆電話では無料)

携帯各社：災害伝言板サービス利用

## 1 家庭の備えと確認しておくもの

- 居間：テレビ・家具・スタンド照明器具・冷暖房器具の固定、窓ガラスの飛散防止、防災加工カーテン使用、火災警報器の設置等
- 書斎、子供部屋：本棚・スタンド照明器具の固定、冷暖房器具の固定、窓ガラスの飛散防止、防災加工カーテン使用等
- 寝室：家具・冷暖房器具の固定、窓ガラスの飛散防止、消火器の配置等
- 台所：食器棚・ガラス製品・家具の固定、重量物の下部置き、消火器・火災警報器の配置
- 廊下：段差の解消、つかまり棒の設置、階段に手すりの取り付け等
- 玄関：避難用の靴(はき慣れたもの)・避難地図・非常時持ち出し物等の常備
- 非常用持ち出し物の常備場所を決定(玄関等)
- 自宅・カーポートの補強、耐震診断
- 給湯器の非常時取水方法の確認
- ブレーカー、ガス・水道の元栓の確認
- 防災関係機関のアドレス等の登録
- 家族の安否確認方法の確認
- 災害時避難場所、避難方法(家族の役割も)の確認
- 避難路等周辺の事前確認(選択チェック)
  - 建造物等：自動販売機・コンビニエンスストア・スーパーマーケット・木造住宅密集地・高層マンション・オフィスビル・商店街・学校・公民館・体育館・公園・震災用井戸・ブロック塀・側溝等・ガソリンスタンド
  - 自然環境、大規模建造物：急傾斜地・山・活火山・崖・河川・溜池・ダム・港湾・海浜・コンビナート・原発・基地・大木・電柱等

## 2 非常時に持ち出す物①(決定した場所で常備しておく)

- 飲料水：1人1日当たり2ℓボトル×家族数×3日以上／更新日記入
- 食料：レトルト食品・缶詰・カンパン等を3日以上／更新日記入
- 衣類：(フード付)上着・下着(3日以上)・くつ下／更新日記入
- 簡易トイレ、簡易テント(別途保管)
- 発電機、蓄電池

以下は、移動用ケースに保管

- 食器(紙コップ・紙皿・プラスチック製品・割りばし・スプーン)
- 食品保存用ラップ・アルミホイル・ポリ手袋
- レジ袋・ごみ袋・ビニール(ナイロン・ポリ)袋
- ナイフ・缶切り(栓抜き付)・はさみ・ひも・ガムテープ(布)
- カセットコンロ・ガスボンベ・なべ
- 洗面用具・風呂セット(タオル多め)・くし
- 医療品(マスク・ばんそうこう・包帯・消毒液等・綿棒・耳栓)
- トイレットペーパー・箱ティッシュ・ウェットティッシュ・新聞紙
- 寝袋・マット・毛布・サバイバル(アルミ)シート・カップ
- 生理用品・紙おむつ(子ども用・大人用)等
- 幼児用品(ほ乳瓶・粉ミルク・ガーゼ・抱っこ紐・バスタオル・清浄綿)
- 筆記用具(油性ペン・メモ帳等)・裁縫セット
- ヘルメット、ヘッドバンド付ライト・ランプ・懐中電灯(+電池)
- 携帯ラジオ(+電池)
- ろうそく・ライター(または点火バーナー)
- バーベキューセット・テント
- ポリタンク(30~50リットル位の給水用)
- 軍手・使い捨てカイロ
- 長靴・スリッパ・折りたたみ傘
- ホイッスル

### 3 非常時に持ち出す物②(日常の重要保管物)

- 財布・印鑑
- 通帳・クレジットカード
- 運転免許証(氏名・住所・生年月日有り)
- 被保険者証・年金手帳(基礎年金番号)
- かかりつけ医カード(血液型記入)
- 携帯電話+充電器
- 母子手帳
- マイナンバー(カード)
- パスポート
- 生命保険・損害保険証券番号
- メガネ(コンタクトレンズ)
- 常備薬・お薬手帳(持病)
- パソコン(USB・充電器等)
- 家・車の合鍵、アルバム

### 4 主な防災関係機関(必要なところを事前登録しておく)

- 内閣府
- 国土交通省
- 総務省消防庁
- 気象庁
- 都道府県
- 市町村
- 消防署
- 町内会長、公民館、地域センター、消防団、最寄りの交番