

「災前の備え度」自己チェックシート

このチェックシートは大規模な地震災害発生に対処するためのものです 監修：桜区自主防災会

No.	質 問	はい	いいえ
1	現在の住居の耐震等級は 1 以上であることを確認済である		
2	家中の背の高い家具の転倒防止対策がしてある		
3	家中の重量のある家具の横滑り防止対策がしてある		
4	ガラスや陶器の収納家具の扉は揺れで開かないよう固定してある		
5	高い場所に重い荷物は置いていない、または落下防止してある		
6	就寝場所が転倒家具や落下物で下敷きになることはない		
7	窓やガラス戸の飛散防止対策をしてある		
8	就寝中の発災に備え、周囲に履物（スニーカー・スリッパ等）や照明器具が置いてある		
9	非常時持ち出し袋には必要充分で最少限の物資を入れてある		
10	発災後、安全が確認できたら玄関・入口等に黄色いタオルを掲出することを知っている		
11	万一、電気・ガス・水道が止まっても、1週間程度なら飲食物やトイレ・照明器具・コンロ等の準備ができています		
12	飲食物や日用品等を常に多めに用意する「ローリングストック」をしている		
13	水が使えないときに備え、紙製のコップ・皿等を用意してある		
14	家族や友人と互いに安否確認ができるよう打合せがしてある		
15	災害時伝言ダイヤル「171」の使い方を知っている		
16	万一音声通話が不通でもスマホでメール（発信）することができる		
17	情報入手のための小型携帯ラジオを準備してある		
18	自宅の所在地を市のハザードマップで確認したことがある		
19	自分の一時避難場所と指定避難所を知っている		
20	地区の防災訓練で指定避難所まで歩いたことがある		
21	避難所に行く際には、ガスの遮断・電気のブレーカーを落とす、しっかり戸締りをする等の安全対策を知っている		
22	万一避難所で生活することになった場合に備え、備蓄・支援物資にない特殊な必需品（常備薬・眼鏡・補聴器等）は用意してある		
23	在宅避難者用「避難所登録票」を知っている		
24	自宅が居住不可の場合、「縁故避難」「車中泊」「テント泊」等の避難方法を知っている		
25	外出中に「今、大きな地震が来たらどうするか」を考えたり周りに注意することがある		

チェック者	チェック日

はいの数	評価点数
個 × 2点 =	点 / 50