

日頃からの地震への備えの再確認や特別な備えのチェックリスト

（住民編）

迅速な避難体制・準備

- ☐ 地域のハザードマップで地震、津波、土砂災害等どのような危険が想定されるかを確認する
- ☐ 安全な避難場所・避難経路等を確認する
- ☐ 家族との連絡手段を決めておく
- ☐ 非常持出品（現金、マイナンバーカード、身分証明書等）を、就寝時でもすぐに持ち出せるように準備する
- ☐ 就寝時も含めて携帯電話を手元におくなど、緊急地震速報や津波警報等をすぐに入手できるようにする
- ☐ すぐに逃げられる服装で就寝する
- ☐ 出入口に避難の支障となる物を置かない
- ☐ 耐震性が低い建物や、土砂崩れや津波浸水のおそれがあるところには、できるだけ近づかない
- ☐ 倒壊危険性のあるブロック塀等には近づかない
- ☐ 屋内のできるだけ安全な場所、安全な部屋で生活する
- ☐ がけ崩れのおそれがある地域では、がけに近い居室で寝るのを控える
- ☐ 津波、土砂災害等のリスクが高いところでは、不安がある場合に避難できる安全な知人宅、親類宅等を検討する

家具類の転倒及びガラス飛散防止対策など室内の対策

- ☐ 窓ガラスの飛散防止対策をする
- ☐ タンス類・本棚の転倒防止対策をする
- ☐ キャスター付きの収納、ベッド等を固定する
- ☐ テーブル・椅子のすべり防止対策をする
- ☐ テレビをテレビ台に固定し、テレビ台のすべり防止対策をする
- ☐ 食器棚の転倒・ガラス扉の飛散・引き出しの飛びだし防止対策をする
- ☐ 冷蔵庫の転倒防止対策をする
- ☐ 電子レンジの落下・すべり防止対策をする

- ☐ ベッド頭上に物を置かない
- ☐ 高い場所に物を置かない

出火や延焼の防止対策

- ☐ 火災警報器の電池切れがないことを確認する
- ☐ 不要な電気機器等の使用を控え、コンセントのプラグを抜く
- ☐ コンロやストーブの周囲に燃えやすい物を置かない
- ☐ 消火器を取り出しやすい場所に置く
- ☐ プロパンガスのボンベを転倒しないよう固定する
- ☐ 漏電遮断機や感震ブレーカー等を設置する

地震発生後の避難生活の備え

- ☐ 水や食料の備蓄を多めに確保する
- ☐ 簡易トイレを用意する
- ☐ 携帯ラジオや携帯電話の予備バッテリー等を準備する