

家庭の防災点検シート

日頃から災害に対して備えをしておくことで、被害を最小限におさえることができます。
家庭で地震に備えて防災の総点検を行いましょう。

☐ チェックしましょう（実施：「○」 未実施：「×」 該当なし：「－」）
点検日 平成____年____月____日 点検者 _____

・この点検シートは、点検例を示したものです。家庭の実情に合わせて適宜、点検項目を追加・修正してください。未実施の項目は、できるだけ早く実施（改善）をしましょう

自宅や家の周りの安全確認

- ☐ 家具や家電製品などの転倒防止対策を行っていますか
- ☐ 棚や家具の上から重いものが落ちてこないようにしていますか
- ☐ 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具を取り付けていますか
- ☐ 窓ガラスや戸棚のガラスに飛散防止フィルムを貼っていますか
- ☐ 玄関などの出入り口に倒れやすいものや避難の障害となるものは置いていませんか
- ☐ 消火器を備えていますか。また、操作方法是知っていますか
- ☐ ブロック塀など地震の際に倒壊の恐れのあるものの点検は行っていますか
- ☐ 自宅の耐震性を確認し、必要な場合には補強等をしていますか
- ☐ （ ）



家族の安否確認の方法等

- ☐ 家族で非常時の連絡方法を話し合っていますか
- ☐ 「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用伝言版」等の利用方法を確認していますか
- ☐ 避難場所や安全な避難経路を確認していますか
- ☐ （ ）



地域での備えや助け合い

- ☐ 普段から近所同士で声を掛け合い、顔の見える関係をつくっていますか
- ☐ 町内会や自主防災組織の防災訓練などに参加していますか
- ☐ 災害時の安否確認の方法等について地域で話し合われていますか
- ☐ ケガをしたときの応急手当の方法は知っていますか
- ☐ 地域の防災備蓄倉庫の場所や中に何が備えられているか知っていますか
- ☐ （ ）



非常持ち出し品・備蓄品の点検

災害時に必要なものは、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

食料品

- ☐ 非常食（3日分程度）（乾パン、缶詰、レトルト食品など）
- ☐ 飲料水（1人1日3リットル、3日分程度）

貴重品

- ☐ 現金（小銭も） ☐ 預貯金通帳 ☐ 印鑑
- ☐ 身分証明書の写し（免許証、パスポート） ☐ 保険証



照明・情報

- ☐ 懐中電灯（予備電池） ☐ 携帯電話・充電器（電池式）
- ☐ 携帯ラジオ ☐ メモ帳・筆記用具



衣類など

- ☐ 洋服 ☐ 下着、靴下 ☐ スニーカー、スリッパ
- ☐ タオル ☐ 寝袋、毛布 ☐ ヘルメット・防災頭巾

応急医薬品

- ☐ 服用中の薬、お薬手帳 ☐ 救急箱 ☐ 三角巾

食事用具

- ☐ 紙皿、紙コップ ☐ 割り箸・スプーン

日用品

- ☐ ビニール袋 ☐ ライター ☐ ロープ
- ☐ ラップ ☐ マスク、軍手 ☐ 小型ナイフ



清潔維持用品

- ☐ ティシュペーパー ☐ ウェットティッシュ ☐ 生理用品
- ☐ 携帯トイレ、消臭剤、凝固剤

乳幼児用品

- ☐ 粉ミルク ☐ 離乳食 ☐ 紙おむつ・おしりふき

その他

- ☐ () ☐ () ☐ ()

留意事項

- 風呂の水は常に張っておくなど、生活用水を確保しておきましょう
- 断水や停電に備えて、火や水を使わなくても食べられるものを多めに用意しましょう
- 高層マンションの場合はより多めに用意しましょう
- 車のトランクや物置の中にも入れておくと安心です

■ お問い合わせ先 ■

〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1
埼玉県危機管理防災部 危機管理課 震災予防・復興支援担当
電話：048-830-8141/FAX：048-830-8129