



我が家の地震対策かんたんチェックシート

ご自身や家族の安全を守るために、定期的に地震対策のチェックをしましょう。



東京海上日動

	チェックポイント		ヒント	チェック欄
1	我が家の地震対策について家族で話し合っていますか		下記2～9のチェックポイントをテーマにご家族で話し合ってみてください。	
2	家具類の転倒・落下防止のための工夫をしていますか		(1) 転倒防止器具、または金具で家具を固定する	
			(2) ピアノ、本棚などの重い家具はなるべく2階には置かないようにする	
			(3) 家具の上には物を置かないようにする	
			(4) 重い物はなるべく家具の下側に収納し、重心を低くして倒れにくくする	
			(5) 家具の転倒・落下の危険のない安全な避難部屋を作っておく	
3	非常持ち出し品は、いつでも持ち出せるように準備ができていますか		携帯ラジオ、懐中電灯、予備電池(単1・単2は3年、単3・単4は2年交換)、防水シート、軍手、マッチ、ロウソク、簡易食器セット、缶切、ナイフ、ロープ、水筒、現金、預金通帳など ※別紙「非常持出品かんたんチェックシート」をご利用ください。	
4	非常用食材はいつでも使えるように準備ができていますか		(1) 食料は最低3日分(自治体によっては条例で7日分と定めているところもあります)	
			(2) カンパン、缶詰、チョコレートなど乳児用粉ミルク、ラーメンなどは保存期間6ヶ月程度が多いので注意	
5	非常用飲用水はいつでも使えるように準備ができていますか		1人1日3リットル、3日分は必要です	
6	応急医薬品はいつでも使えるように準備ができていますか		ガーゼ、包帯、三角巾、脱脂綿、救急絆創膏、目薬、傷薬、胃腸薬、消毒薬など	
7	緊急時の避難場所を知っていますか		(1) 市区町村が指定している広域避難場所とそこへの避難経路の確認	
			(2) 津波、火災の場合の自宅に近い避難場所	
			(3) 家族が離散した場合の連絡・集合方法	
8	火もとの後始末方法や消火器の取り扱い方法を練習していますか		(1) 台所などの火気を使う場所に消火器をおいてありますか	
			(2) ガスの元栓や分電盤の取り扱いを家族みんなが知っていますか	
			(3) 消火器の操作手順を知っていますか	
9	地域の防災訓練や防災講演会に積極的に参加していますか		災害が発生したときには隣近所の協力が災害の拡大防止に大きな力になります	
10	市区町村が発行する防災広報誌や通知を大切に保管し活用していますか		折にふれて広報誌を活用して家族防災会議を開きましょう	