

地震への備えの再確認や取るべき行動のチェックリスト

(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（食料、水、常備薬、懐中電灯、携帯ラジオ等）を、常時携帯する（就寝時でもすぐに持ち出せるように準備する）
- ☐ 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
- ☐ 避難情報を確実に取得できるようにする（携帯電話の音量を通常時より大きくするなど）

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

※黒色の□は、日頃から行うことが重要な備えです。

赤色の□は、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒・巨大地震注意）が発表された際に、地震が起きたらすぐに避難できるように行うことが重要な備えです。