

防災チェックシート



<共通>チェック項目

□ 飲料・食料などの備蓄は十分ですか？

- ・ 3日分の飲料水(1人1日3リットルが目安)、非常食(ご飯、ビスケット、板チョコ、乾パン等)の備蓄が推奨されています。防災用の飲料・食料であっても賞味期限は3~5年程度が一般的です。いつでも使用可能な状態に維持できるよう、期限前の確認や買替が必要です。
- ・ トイレトペーパー、ティッシュ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ等の備蓄は大規模災害時には1週間分が望ましいとされています。また、飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要であり、水道水を入れたポリタンクや風呂の水を常に張っておくなどの備えが有効です。

□ 非常用持ち出しバッグの準備はできていますか？

- ・ 必要なグッズが漏れることを防ぐため、災害対策のプロである防災士が監修した防災グッズのセット購入をお勧めします。
- ・ 飲料・食料以外にも、防災ラジオやレスキュープランケットなど、当面の避難生活を想定した防災の備えが必要です。
- ・ 携帯電話の電源を確保するため、モバイルバッテリーや乾電池等を準備しましょう。

□ ご家族同士の安否確認方法は決まっていますか？

- ・ 災害時には携帯電話の回線がつながりにくくなるため、別々の場所で被災した場合でも互いの安否を確認 できるよう、安否確認の方法や集合場所を事前に話し合うことが有効です。

□ 避難場所や避難経路は確認していますか？

- ・ 最新のハザードマップを家族全員で確認しましょう。
- ・ 豪雨・津波・火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なるため、それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか考えることが重要です。
- ・ 市町村のHPには避難所・避難場所の一覧が掲載されています(「市町村名 避難所」「市町村名 避難場所」で検索可能)。

<避けるべきポイント(例)>

ブロック塀、河川、大きな看板、古い建物、ガラス張りの建物(ビル)、道幅の狭い道、がけ 等

<地震>チェック項目

□ 家具の置き方を工夫していますか？

- ・ 家具は必ず倒れるものと認識したうえで対策しましょう。
- ・ 壁に固定し、寝室・子供部屋にはなるべく置かないようにしましょう。置く場合は、なるべく背の低い家具にしたり、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、向きや配置を工夫することが有効です。
- ・ 割れたら危険な窓や家具にはガラス飛散防止フィルムを貼ることが有効です。
- ・ 手の届くところに、懐中電灯・スリッパ・ホイッスル等を備えましょう。

□ 二次災害(火災)対策はしていますか？

- ・ 地震に起因して発生するおそれのある火災を防止するため、住宅用消火器や感震ブレーカー、火災警報器等の手配が有効です。消火器の使用期限確認や火災警報器の定期的な稼働確認等日頃のメンテナンスも意識しましょう。

<台風・豪雨>チェック項目

□ 建物の状況や屋外における家財の保管状況を確認していますか？

<戸建>

- ・ 家の周りで強風によって飛ばされる可能性があるものは家の中に入れるか、頑丈に固定しましょう。
- ・ 雨水をしっかりと流せるよう、雨どいや雨水ますを清掃しましょう。
- ・ 雨戸は長期間使わないと錆などによって閉まらなくなる場合があるので、事前にチェックしましょう。

<マンション>

- ・ 台風が近づいた場合は、バルコニーにあるものを室内へ移動させましょう。
- ・ バルコニーの排水が追いつかず浸水してしまう恐れがあるため、雨が降り出す前に溝・排水溝を掃除しましょう。

<保険 | 火災保険>チェック項目

□ 家財は補償されていますか？

- ・ 家財を一度に買い揃える場合、想像以上に高額となるケースがあります。
- ・ 家財の補償をセットしていても、屋外(敷地内)にある家財は補償対象になっていないケースがあります。

□ 水災リスクは補償されていますか？

- ・ 過去10年間で、約98%の市町村が水災を経験しています。
- ・ さらに集中豪雨や台風による水災被害は増加傾向にあります(高台であっても内水氾濫の危険があります)。

□ 地震リスクは補償されていますか？

- ・ 地震保険金は使用用途を問わないため、被災後の生活再建に幅広く活用できます。

□ 車両保険はセットされていますか？

- ・ 浸水による車両への損害等、自然災害への備えには車両保険のセットが必要です。



災害用伝言版



避難場所

最寄りの病院



警察署



市役所

災害が起きたら

●とにかく身を守る

揺れが収まったら

●コンロの火を消す

●避難経路を確保する

家を出る前に

●ガスの元栓を閉める

●ブレーカーを切る

避難が必要な時は

●持ち出し品の準備！

持ち出しリュック

(着替え、食料など2日分)

貴重品

お薬手帳



家族の安否確認方法

※災害用伝言ダイヤル 171

※災害用伝言版 web 171

※家族の連絡先



MS&AD 三井住友海上

MS&AD 三井住友海上あいおい生命 代理店

TRM 株式会社 久留米事務所 担当者：

電話：0942-22-6839

住所：福岡県久留米市南2丁目1-15