我が家の減災対策をチェック

●建物の耐震補強

□無料耐震診断を行った
□耐震補強工事を行った
□危険なブロック塀を撤去または改修した
□外壁・ベランダ・屋根（瓦やアンテナ等）などの安全点検を行った

（出典）消防庁防災マニュアルー震災対策啓発資料ー

●家具等の固定や配置の工夫

□家具（食器棚等）や電気製品（テレビ・冷蔵庫等）を
　倒れないように固定した
□寝ている方向に家具が倒れないように配置を変えた
□家具は倒れても逃げ道を塞がないように置いた
□家具の上に危険な物を置かないようにしている
□照明器具を固定した（揺れ防止対策）
□ガラスの飛散防止対策を行った

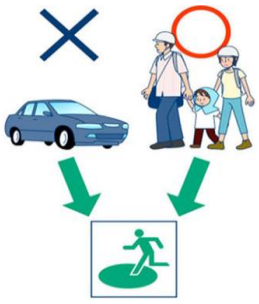
（出典）消防庁防災マニュアルー震災対策啓発資料ー

●緊急地震速報について

□緊急地震速報のしくみを知っている
□緊急地震速報が発表されたとき、家族全員が
　どのように行動するか決めている

●家族の行動

□河川砂防情報メール登録（気象警報、河川の水位情報など）を利用している
□非常時の緊急連絡先をすべて把握している（消防、病院、ガス会社等）
□自宅がどのような危険にさらされるか知っている（洪水、土砂災害、延焼火災の危険など）
□どんな場合に避難すべきかを知っている（自己判断による避難、避難勧告等による避難）
□避難が必要な場合の避難先（家族の集まる場所等）を決めている
□避難方法を考えている（洪水、土砂災害危険予想地域等に居住の場合）
□災害が発生したときの家族の役割分担表を作成している
□平日の昼間に災害が起こった場合の家族の行動表を作成している
□NTT東日本の災害用伝言ダイヤル171を知っている
□NTT東日本の災害用伝言ダイヤル171を使ったことがある
□携帯電話の災害用伝言板サービスを知っている
□携帯電話の災害用伝言板サービスを使ったことがある
□消火器や消火バケツを準備している
□消火器を使える人がいる
□住宅用火災警報器を設置している
□家族に要支援者がいる場合、避難方法を決めている



（出典）消防庁防災マニュアルー震災対策啓発資料ー

●地域との交流

□地域の防災訓練に参加した
□普段からご近所との協力体制ができている
□地元の消防団との連絡・協力体制ができている
□近所に介護を要する人がどの位いるのか知っている

山形県では、携帯電話に気象警報や河川の水位情報をメールでお知らせしています。ぜひ、登録して災害に備えましょう。（登録料無料）

http://www.kasen.pref.yamagata/mail/

ＱＲコード

※本防災メールの利用は無料ですが、各携帯電話会社の通信料が発生します。ご了承のうえご利用ください。

非常持ち出し品･備蓄品の準備は大丈夫？

●非常持ち出し品チェックリスト

□携帯ラジオ　□懐中電灯　□予備の乾電池　□ヘルメットか防災頭巾
□非常食（３日分）　□飲料水（持ち出し可能な分量）　□ライター、マッチ
□ローソク　□ティッシュペーパー　□簡易トイレ
□ナイフ、缶切り　□スプーン、はし、カップ
□下着、靴下　□救急薬品・常備薬
□タオル　□手袋
□筆記用具　□雨具
□寝袋、毛布　□ビニール袋・ポリ袋
□リュックサック　□生理用品
□靴またはスリッパ（夜に枕元に置くとよい）

非常持ち出し品

（出典）消防庁防災マニュアル
－震災対策啓発資料－

●必需品、貴重品類

□現金（小銭も必要）　□車や家の鍵
□携帯電話・充電器　□預金通帳　□印鑑
□運転免許証　□健康保険証　□証書類
□パスポート・外国人登録証・障がい者手帳等　□予備メガネ・コンタクトレンズ等

●あると便利なもの

□ウエットティッシュ　□ラップ類　□マスク　□笛（ホイッスル）
□携帯用カイロ　□ポリタンク　□テント　□キャンプ用品
□バール、ジャッキ　□七輪（炭）又は石油ストーブ　□油性マジック
□補聴器（高齢者の方等）　□予備の入れ歯（高齢者の方用）　□アイマスク、耳栓

●赤ちゃんのいる家庭

□粉ミルク　□哺乳ビン　□離乳食　□スプーン　□おんぶ紐　□母子手帳
□おむつ　□洗浄綿（おしり拭き）　□バスタオル又はベビー毛布　□着替え
□ガーゼ又はハンカチ　□ベビーカー（荷物運搬用としても役立つ）　□玩具

●ペットのいる家庭で準備しておきたいもの

□名札（飼い主の連絡先入り、鑑札等）
□ペットの写真　□ケージ　□えさ　□飲料水
□食器　□トイレ用品　□動物用の薬

●備蓄品チェックリスト

□飲料水（１人１日３リットルが目安）
【非常持ち出し品の分とあわせて３日分程度】
□食料品（非常持ち出し品の分と合わせて７日分程度）
□衣類（着替え）　□卓上コンロ（ボンベ）　□ロープ
□ビニールシート　□布製ガムテープ　□簡易トイレ

備蓄品

（出典）消防庁防災マニュアル
－震災対策啓発資料－

●普段からできること

□生活用水の備蓄（風呂の水等）はできている
□非常持ち出し品（袋）の置き場所の確認ができている
□配電盤（ブレーカー）の場所を知っている
□自家用車の燃料（ガソリン・軽油）は常に満タンにしている

自主防災組織の防災対策チェック

●防災訓練に関すること

□市や町内会が主催する防災訓練等に参加している
□懐中電灯や投光器等の準備をしている
□保有している防災資機材等の保守点検を実施している

（出典：全国消防デジタルイラスト集）

●次の訓練を実施している

□避難訓練　□初期消火訓練
□救出・救助訓練　□応急救護訓練
□トリアージ訓練　□情報収集・伝達訓練
□炊き出し訓練　□災害図上訓練（DIG）

●防災体制に関すること

□負傷者をどこに運ぶか知っている
□AED（自動体外式除細動器）の取り扱い方法を知っている
□救出用の資機材等（建設用の重機や運転者）を確保している
□救出作業は誰が行うか決めている
□地域の事業所等への応援要請をどこにするのか決めている
□避難行動要支援者の安否確認は誰が行うか決めている
□火災情報の把握は誰がどのように行うか知っている
□延焼の危険性が高い地区を把握している
□消火用資機材がどこにあるか知っている
□消火用の水はどこにあるか知っている
□誰が消火するか決めている
□隣接自主防災組織との連携がとれている
□避難先は住民に周知済みである
□避難路は確保されている

（出典：全国消防デジタルイラスト集）

（出典：全国消防デジタルイラスト集）

●避難行動要支援者の支援に関すること

□要支援者の所在は把握できている（要支援者マップを作成している）
□要支援者への避難支援の準備はできている（避難行動要支援者台帳の整備）
□河川の洪水危険予想地域がどこまでかを知っている
□土砂災害（山崩れ・崖崩れ等）の危険予想地域を知っている
□外国人と連携した訓練を行っている

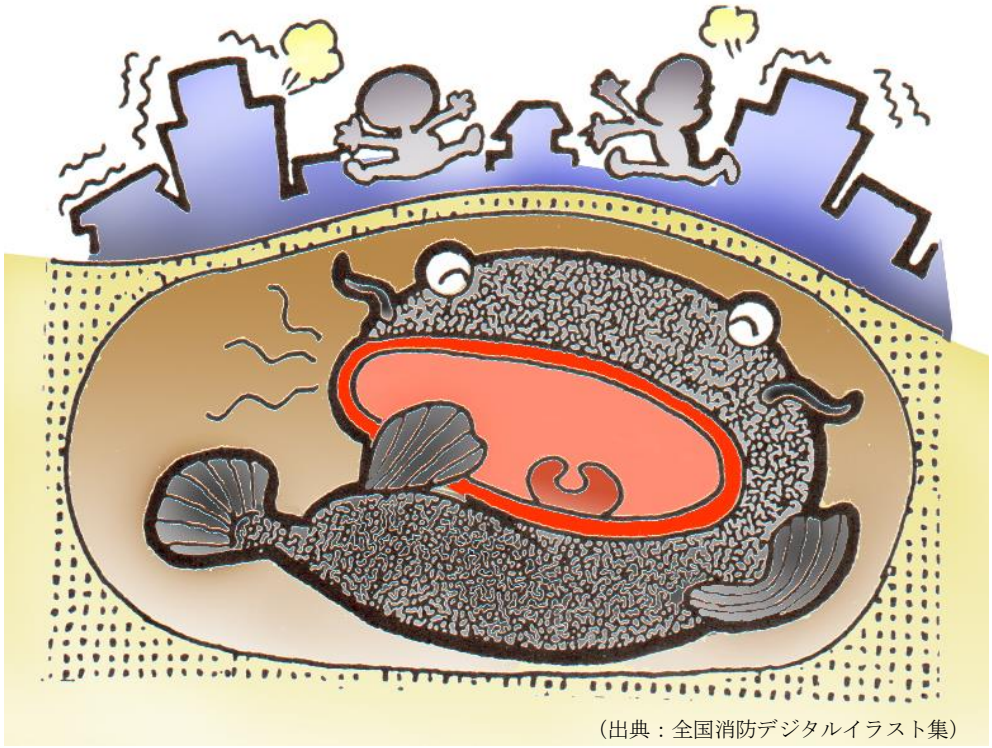
（出典：全国消防デジタルイラスト集）

●避難生活に関すること

□避難生活計画書を作成している（運営ルール、運営体制等）
□学校やコミュニティセンター等の避難施設管理者と話し合っている
□トイレ対策はできている
□宿泊体験訓練を実施している
□ペット対策はできている
□非常食等の消費期限を確認している

防災に関する情報を知りたい場合は、米沢市防災危機管理課のホームページを御覧になりますと様々な情報が掲載されていますのでアクセスしてみてください。
【米沢市防災危機管理課のホームページ】
http://www.city.yonezawa.yamagata.jp/1016.html

自宅と自主防災組織の
減災対策を再チェック!!



（出典：全国消防デジタルイラスト集）

○「日頃の備え」によって、災害による被害を減らせます。

防災のキーワードは、「災害が起きたらどうするか」ではなく、「災害が起きる前の日頃の備え」が被害を少なくするために大切なことです。

防災の基本は、自助「自らの命は自らで守る」と共助「地域にいる人同士で助け合う」です。各家庭でみなさんが対策に取り組むとともに、自主防災組織の防災体制を確認し、災害に強いまちを作りましょう。

○ 私たちが目指すのは、

大地震や台風などが発生しても、今までどおり生活できるように備えることです。

まず、各家庭と自主防災組織がおこなっておくべき防災対策を、このチェック表を使って確認してください。

≪編集・発行≫　〒992-8501　米沢市金池五丁目２番２５号
米沢市市民環境部防災危機管理課　TEL：0238-22-5111（内線 3401~3404）