

# 減災力チェックリスト

各質問にチェックをつけていきましょう。  
チェックが出来なかった箇所は、「いつやるか」に  
(今日・1週間・1か月・1年など)記入しましょう。

チェックした日	1回目	年	月	日	2回目	年	月	日	3回目	年	月	日
<b>地震から命を守る</b>										チェック	関連ページ	いつやるか
1	自宅や勤務地(または学校)周辺における地震の危険性をハザードマップで確かめていますか?									P10・P54		
2	自宅の耐震性は確保されていますか?									P10・P35		
3	自宅によく過ごす場所(寝室・居間・台所)の家具は転倒防止されていますか?									P10・P36		
4	重い家具や本棚が倒れてこない所、照明やガラスが割れて落ちてこない所に、自分や家族は寝ていますか?									P10・P36		
5	揺れた瞬間や緊急地震速報が流れた際、頭を中心に身を守る動作を取っていますか?									P5		
6	海の近くに出かけて(暮らして)大きな揺れがあった際、誰も避難していなくても、率先して高台に避難できますか?									P7		
<b>地震直後の対応</b>												
7	災害時でも使えるように、携帯電話やスマートフォンのバッテリーを常に持ち歩いていますか?									P32		
8	電気・ガス・水道が使えなくても、家族は1週間くらい食べられますか?									P37		
9	停電しても、1週間くらい灯りと暖房を維持できますか?									P38		
10	家族が別々の場所で地震にあった場合の連絡方法や集合場所など、地震対策について家族で話し合っていますか?									P32		
<b>風水害・土砂災害から命を守る情報収集や判断</b>												
11	自宅や勤務地(または学校)周辺における風水害や土砂災害の危険箇所をハザードマップで確かめていますか?									P11・P54		
12	自宅や勤務地(または学校)周辺における風水害や土砂災害の危険箇所を自分の目で確かめていますか?									P11		
13	水平避難・垂直避難・待避を理解した上で、風水害や土砂災害が発生しそうな時の一時的な避難場所と避難方法を決めていますか?									P15		
14	行政の避難情報にかかわらず、自分や家族で避難を判断するために、降雨状況や河川水位などの情報を自ら見えていますか?									P12		
15	道路が浸水しており、一時的な避難場所へ移動する方が危険な場合、自宅などで過ごす準備ができていますか?									P31		
16	風水害や土砂災害の対策について、家族で話し合っていますか?									P14		
<b>風水害・土砂災害から命を守る近所づきあい</b>												
17	自治会(町内会)や子ども会、地域の清掃や運動会など、普段から地域活動に参加していますか?									P3		
18	災害時対応や事前の備えについて、地域や近所の人と話し合っていますか?									P3		
19	近所で災害時に助けが必要な人を知っていますか?									P4		
20	地域の防災訓練に、いつも参加していますか?									P3		

このチェックリストは、岐阜大学 高木朗義教授  
一般社団法人 Do It Yourself作成の  
「減災教室」を許可を得て転載・利用しています。

減災力チェックはパソコンやスマートフォン、タブレットでも使用できます。  
WEB版「減災教室」<http://gensaikyouhitsu.sakura.ne.jp/>  
製作:岐阜高専コンピュータ倶楽部

